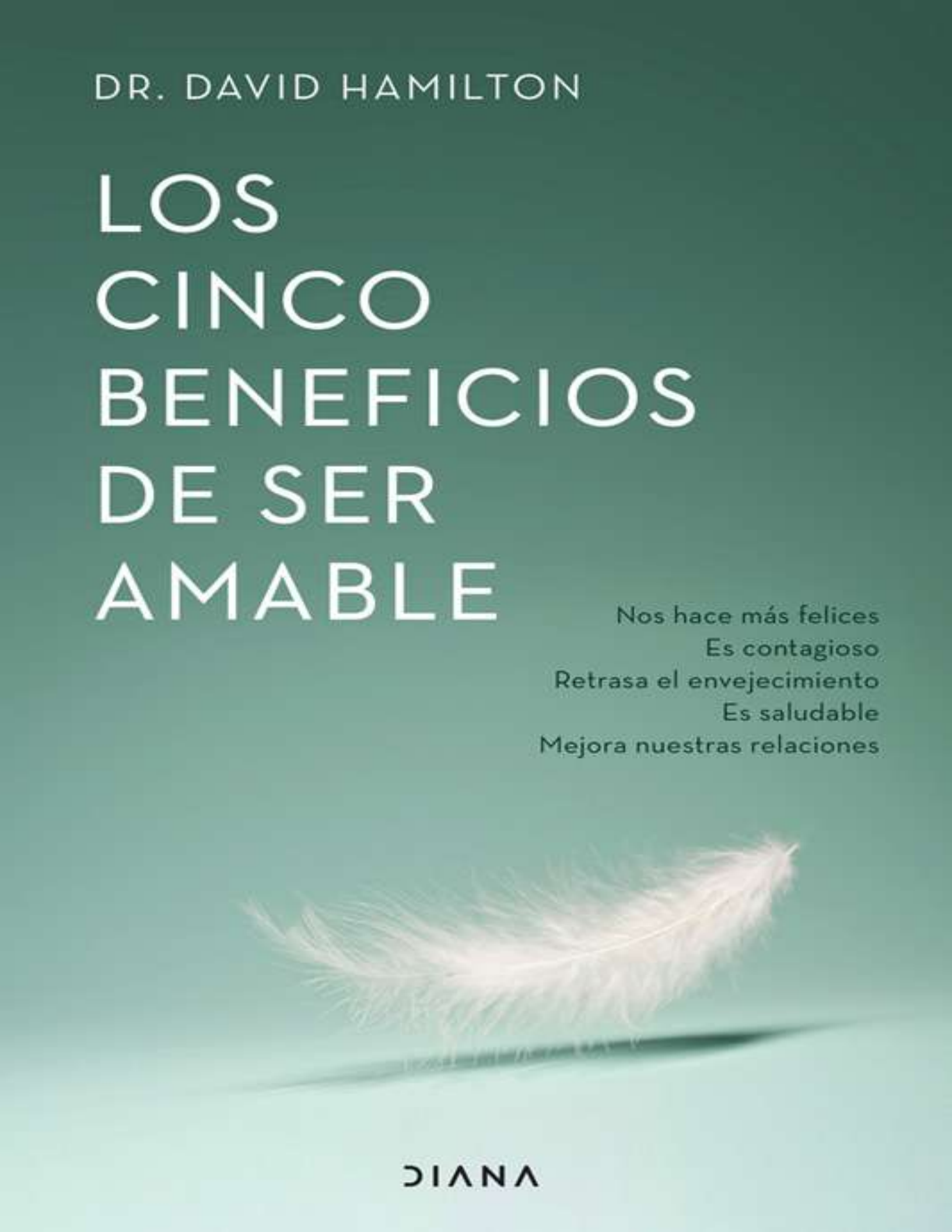
DR. DAVID HAMILTON

LOS CINCO BENEFICIOS DE SER AMABLE

Nos hace más felices
Es contagioso
Retrasa el envejecimiento
Es saludable
Mejora nuestras relaciones



DIANA

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Cita
Introducción
Primer beneficio. La amabilidad nos hace más felices
Segundo beneficio. La amabilidad es buena para el corazón
Tercer beneficio. La amabilidad retrasa el envejecimiento
Cuarto beneficio. La amabilidad mejora nuestras relaciones
Quinto beneficio. La amabilidad es contagiosa
Pensamientos finales
El reto de la amabilidad en siete días
Agradecimientos
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

La ansiedad, el estrés, la fatiga crónica y la depresión afectan a la vida de millones de personas. Tratamos de combatirlas con terapias, medicamentos, descanso y buena alimentación, pero a veces olvidamos que existe otro remedio contra esas enfermedades que es gratuito, se multiplica cuanto más lo compartes y además proviene de ti: la amabilidad.

Cuando somos amables nuestro cuerpo está más sano y rejuvenecido, y nos sentimos más felices y libres para sintonizarnos con nuestros objetivos. Con pequeños ejercicios cotidianos, consejos prácticos y un gran sentido del humor, el especialista en bioquímica David Hamilton demuestra las propiedades de la amabilidad y sus efectos en el sistema nervioso de nuestro cuerpo y nos revela la fórmula para vivir plenamente cada momento.

DR. DAVID HAMILTON

LOS CINCO BENEFICIOS DE SER AMABLE

Traducido por Patricia Pérez Esparza

Autoconocimiento

DIANA

Que haya siempre en la dulzura de la amistad lugar para la risa y los placeres compartidos. Porque es en el rocío de las cosas pequeñas que el corazón encuentra su mañana y su frescura.

Kahlil Gibran, *El Profeta*

INTRODUCCIÓN

Why Kindness is Good for You («Por qué la bondad es buena para ti») fue mi cuarto libro, publicado en febrero de 2010. Un año más tarde, escribí una entrada de blog para mi página web que se basaba en parte del contenido del libro, titulado «Los cinco beneficios de ser amable».

Al igual que con todas las entradas que escribo, la publiqué y me olvidé de ella. Pero unos años después, comencé a consultar las estadísticas de mi web: cuántas personas visitaban mi sitio cada mes, qué páginas se estaban viendo, etcétera, y noté que cada vez que creaba una nueva entrada, la cantidad de visitas alcanzaba su punto máximo ese día y decaía poco a poco en los siguientes días. Sin embargo, eso no había sucedido con «Los cinco beneficios de ser amable», que seguía recibiendo un gran número de vistas. De hecho, en muchos de los meses posteriores, había tenido más visitas que cuando se publicó por primera vez. En promedio, había recibido alrededor de mil visitas cada mes y durante los últimos cinco años se había convertido en la entrada más vista de mi página web. Según los registros, personas de más de ciento cincuenta países visitaron la página e incluso habían empezado a integrar pequeñas infografías con los efectos secundarios que experimentaron y que compartieron en internet.

Fue entonces cuando decidí convertirlo en un libro. Había mucha más investigación científica en el área de la amabilidad* desde que escribí *Why Kindness is Good for You*, por lo que existía una gran cantidad de información nueva en la que me podía basar. Tomé alrededor del 10 % del contenido de ese primer libro, lo reescribí, lo reestructuré, lo comprimí y añadí un 90 % de contenido nuevo. Este es el resultado.

En este libro, aprenderás cómo la amabilidad altera el cerebro, dilata las arterias y reduce la presión sanguínea. También que es un antídoto para la depresión y que retarda los siete grandes procesos del envejecimiento, incluso desde el plano celular. Por último, aprenderás que todos estamos programados para ser bondadosos. A pesar de lo que puedan haberte dicho, no somos inherentemente egoístas; la verdad es que somos inherentemente amables o bondadosos.

Alguien me preguntó: «¿Por qué “efectos secundarios”? ¿Por qué no solo los “cinco beneficios de ser amable”?». La respuesta es que creo que el término «efectos secundarios» es más propenso a captar la atención de las

personas. Además, por lo general pensamos en los efectos secundarios en el contexto negativo de los medicamentos. Como excientífico de la industria farmacéutica, sienta bien cambiar el significado del término.

Por otro lado, un efecto secundario se produce junto con lo que se pretende. Cuando intentamos ser amables, es posible que no esperemos que ocurra nada más, pero sí suceden muchas cosas.

Entonces, ¿cuáles son los cinco efectos secundarios de la amabilidad? Bueno, no quiero revelar demasiado y privarte de la diversión de seguir leyendo, pero en pocas palabras, la bondad nos convierte en personas más felices, es buena para el corazón, frena el envejecimiento, mejora nuestras relaciones y es contagiosa. Estas son las cinco cosas que ocurren junto con los actos de amabilidad.

Hay un capítulo dedicado a cada uno de estos beneficios o efectos secundarios, donde aprenderás cómo y por qué sucede, la ciencia que lo demuestra, cómo se desarrolla en nuestras vidas y cómo afecta a niños, adultos y personas mayores. A lo largo del camino, también encontrarás algunas historias de actos de amabilidad realizados por personas comunes y cincuenta sugerencias de actos de amabilidad que puedes llevar a cabo.

Además de consejos útiles para mejorar tu vida, hay incluso algunas recomendaciones sobre relaciones personales que surgen de una investigación en la que los científicos observaron a las personas interactuar durante solo quince minutos y luego predijeron, con una precisión de más del 90 %, si una relación resistiría o no la prueba del tiempo. Hay ciertas cosas que puedes hacer que prácticamente garantizan que una relación durará. ¡Y, por supuesto, la amabilidad está involucrada en ello!

Pero, antes de sumergirnos en el aprendizaje de los cinco beneficios de la amabilidad, hay algunas preguntas que surgen a veces cuando hablo sobre sus beneficios. Todas van en esta línea: «¿Por qué deberíamos buscar beneficiarnos de un acto de amabilidad? ¿Eso no nos hace egoístas en lugar de amables?».

Es un asunto importante, ya que este libro trata sobre los beneficios que obtienes al ser amable. ¿La amabilidad es egoísta si sabes que te beneficiarás de ella?

He descubierto que la respuesta no puede ser un simple «sí» o «no». Más bien, depende. ¿Qué estás haciendo? ¿Estás a) tratando de beneficiarte de ser amable o b) siendo consciente de que obtendrás beneficios, pero eres bondadoso porque es lo correcto?

La mayoría de las personas asume que la primera opción es egoísta. ¡Tal vez! Pero no creo que debamos contemplar las cosas tan en blanco y negro. Creo que haríamos bien en no emitir tantos juicios.

Antes de pasar a las conclusiones, veamos algunos escenarios. Ser bondadosos con las personas ayuda a aliviar la depresión; de este modo, ¿qué sucede si sufres de depresión y decides ser voluntario en una organización benéfica, sabiendo que eso te ayudará a sentirte mejor? ¿Eso te hace egoísta o significa que estás buscando ayuda para ti mismo?

¿Qué pasa si, consciente de que mostrar empatía es mejor para tu corazón que juzgar a las personas, eliges escuchar a alguien? ¿Es una elección egoísta?

O si, al saber que ayudar a alguien hace que te sientas bien y esa conexión anima tu corazón, ¿te abstienes de ayudarlo para que no se corrompa la pureza de tus motivos?

No es fácil, ¿verdad?

La gratitud también nos hace más felices. ¿Es egoísta, así pues, estar agradecido con lo que tienes o decir «gracias» porque hacerlo te hará sentir mejor?

El asunto puede volverse bastante complejo, pero también podemos simplificarlo si somos amables de todos modos y dejamos que los demás vayan a la suya. Esa se ha convertido en mi filosofía al respecto. Creo que cuando nos cuestionamos si estamos siendo egoístas nos quedamos estancados y perdemos tiempo, un tiempo que podríamos usar para ayudar a otros.

Mi objetivo al escribir este libro es generar una conversación sobre la bondad, considerarla de maneras que no se han pensado antes. Hablar de bondad nos motiva a ser bondadosos. ¡Pero hay ocasiones en que lo mejor es no hablar en absoluto, sino simplemente serlo!

Recuerdo que cuando mi perro *Oscar* estaba vivo, yo era muy consciente de que jugar con una mascota aumentaba los niveles de la hormona oxitocina y que esto era muy bueno para el corazón. ¿Jugué más con él porque lo sabía? ¿Era eso lo que pensaba cuando me traía una pelota y me daba un empujoncito como diciendo «Papá, ven a jugar conmigo»? ¿Tú qué crees?

Hay un factor más que interviene a la hora de ser bondadosos o amables. Actuamos con bondad porque algo en nuestro interior sabe que es lo correcto. Cualquier pensamiento acerca de los motivos o beneficios

simplemente desaparece, reemplazado por un sentimiento de conexión, de compasión, el deseo de ver alivio o una sonrisa en una cara (o a un perro meneando la cola), así como el anhelo de saber que la persona a la que ayudamos estará bien.

La bondad va mucho más allá de las palabras y preguntas que planteemos sobre ella. Va más allá de nuestras filosofías y nuestros debates sobre si en realidad estamos siendo altruistas o egoístas. La bondad no es blanco y negro, es multicolor.

De hecho, la bondad solo *es*. Tiene su propio y particular espíritu. Accedemos a este espíritu en el momento en que ayudamos a alguien, ya sea con el mero hecho de mantener abierta una puerta para que pase, de decir: «Gracias, te lo agradezco», o quizá cuando compramos un regalo que creemos que le gustará a alguien, o cuando compartimos con alguien la carga de trabajo para ayudar a aliviar su estrés.

Algunos dicen que la bondad es una forma de autoconservación. En cierta manera, lo es: construye relaciones y, por lo tanto, fortalece la sociedad. Así que, por extensión, asegura nuestra protección y supervivencia, sí, pero no solamente de modo individual, sino colectivo.

Creo que nuestro mundo, desde lo personal de nuestros hogares, lugares de trabajo y comunidades, hasta el mundo en general, siempre se beneficia de la bondad.

Hace varios años, observando cómo mi madre tendía su mano y demostraba su amabilidad a toda la familia, me di cuenta de que la bondad unía a la gente.

La antropóloga cultural estadounidense Margaret Mead dijo una vez: «Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos considerados y comprometidos puede cambiar el mundo; de hecho, es lo único que lo ha logrado».

Inspirado por estas palabras, formé mi filosofía rectora: un pequeño grupo de personas con compasión y bondad en sus corazones podría cambiar el mundo.

En este mundo moderno interconectado, no hay actos aislados de amabilidad. Esta crea ondas en el tejido de las relaciones y la sociedad humana. Estas ondas impactan en los corazones y las mentes de otras personas, quienes a su vez crean sus propias ondas. Cada acto de amabilidad en apariencia aislado importa más de lo que pensamos.

Buda dijo una vez: «Miles de velas pueden encenderse con una sola, y la vida de esta vela no se acortará. La felicidad nunca disminuye cuando se comparte».

Lo mismo sucede con la bondad. La noción de dar sugiere que ahora tenemos menos, pero cuando damos bondad no tenemos menos, tenemos más. Esa es la «paradoja de la bondad».

El espíritu de bondad también nos eleva… cuando dar no causa ningún estrés. Pero ¿y si lo hace?

«La verdad es que me molesta cuando no dicen gracias.»

«Nunca hacen nada por mí.»

Estos son sentimientos muy típicos. Aquí hay dos cosas a considerar.

Primero, no debemos agotarnos dando y dando y dando, solo para que nuestra amabilidad sea recibida con expectativas o, peor aún, ingratitud. Todo el mundo merece ser apreciado. Podríamos preguntarnos, con razón, si hay otras personas, en otros lugares, que podrían apreciarnos más, porque tenemos derecho a eso.

El segundo aspecto a considerar en esos momentos es que la bondad es menos estresante cuando no existen ataduras. El estrés se produce cuando esperamos algo a cambio y no lo obtenemos. Pero eso no sucede cuando no tenemos expectativas, cuando decidimos: «Esto es lo que soy: soy bondadoso» y dejamos las cosas así.

Estas dos consideraciones son irrelevantes para las personas que viven rodeadas de gente agradecida y que a su vez son bondadosos con ellas; pero son muy relevantes para aquellos cuyos familiares inmediatos —amigos, colegas, etc.— no hacen más que recibir, sin brindar ningún tipo de reconocimiento.

Todos necesitamos encontrar nuestro propio punto de equilibrio para satisfacer nuestras necesidades, y esto depende del contexto de nuestras vidas: las personas y el ambiente que nos rodea, lo que hacemos, dónde trabajamos, nuestra salud mental, emocional y física. Y si nos encontramos sobrecargados y nos sentimos subestimados, debemos decidir si nos conformamos con más de lo mismo o si es el momento de un cambio. Necesitamos ser amables y bondadosos *con nosotros mismos*.

El mundo no es un lugar donde todos estén contentos y puedan satisfacer sus necesidades de manera cotidiana, así que necesitamos amabilidad. Necesitamos mostrar amabilidad hacia nosotros y los demás.

Dependemos los unos de los otros. La amabilidad mantiene unido el tejido de la sociedad humana.

Crecí en una pequeña comunidad en el centro de Escocia. Todos se ayudaban entre sí. Todos se cuidaban unos a otros. No era raro que un vecino llamara a nuestra puerta y pidiera prestada una taza de azúcar, unas rebanadas de pan o un poco de leche. Este tipo de intercambios era lo que unía a nuestra comunidad.

La bondad nos beneficia a todos, es un hecho inevitable. Nos hace más felices, lo cual es una ganancia inmediata; también es buena para el corazón y mejora nuestras relaciones. Si vivimos una vida de bondad, miles de personas podrán beneficiarse de ella y nuestra vida no se verá acortada por ello. De hecho, se extenderá.

Mi consejo es ser bondadosos porque es lo correcto, porque alguien que conoces está sufriendo y necesita ayuda, porque un buen día se presenta ante ti una oportunidad fortuita, porque es agradable y porque hay algo en la naturaleza humana que disfruta de las conexiones que creamos al ayudarnos unos a otros.

Así que sigamos siendo amables y disfrutando de sus efectos secundarios.

PRIMER BENEFICIO

LA AMABILIDAD NOS HACE MÁS FELICES

Qué hermoso puede ser un día cuando la amabilidad lo toca.

George Elliston

Amabilidad: La cualidad de ser amigable, generoso y considerado.

Otros significados: bondad, compasión, gentileza, benignidad, cariño, benevolencia, amabilidad, humanidad, consideración, cordialidad, caridad, comprensión, conmiseración, buena voluntad, generosidad, altruismo, beneficencia, bienaventuranza.

Amabilidades (plural): más de un acto de amabilidad.

Cuando bajé del tren en Edimburgo, vi a una mujer joven a la que le costaba bajarse con dos maletas grandes y pesadas, y una gran bolsa. Tomé una de sus maletas y le dije que la acompañaría hasta su próximo andén. Cuando llegamos, había que bajar un montón de escaleras (y su maleta pesaba una tonelada), por lo que un empleado de la estación bajó la maleta por mí.

La mujer estaba muy agradecida y seguía diciendo que todos éramos muy amables, como si estuviera sorprendida de ver tal amabilidad, así que me alegré de que estuviera teniendo una experiencia tan buena con desconocidos.

La ayudé a subir al tren. Me dio un fuerte abrazo y siguió diciendo: «¡Dios te bendiga!».

Me quedé muy conmovida. Dos desconocidas en un tren vacío, abrazándose y sin poder dejar de sonreír. Para mí, no hay nada mejor que ayudar a alguien.

¡La afortunada había sido yo!

Ems

«¿Por qué no pueden esperar como hacemos todos los demás?», grité mientras otro coche conducía por el carril interior y se colaba por delante de mí.

Me hacía sentir muy furiosa. Siempre sucedía en el mismo tramo del camino. Cada vez que me encontraba al frente de la cola y sospechaba que un coche en el próximo carril intentaría hacer algo así, ya tenía el pie en alto, lista para dejarlo caer sobre el acelerador de manera que no pudieran colarse y recibieran «una lección».

«¡Ja! ¡Así aprenderán!», proclamaba, con el corazón acelerado y los ojos fuera de órbita.

Sin embargo, un día, mientras esperaba en la cola, llegó un automóvil en el siguiente carril con el intermitente encendido y la esperanza de que alguien le permitiera pasar. Cuando el semáforo se puso en verde, los dos coches que estaban frente a mí aceleraron intencionadamente para no dejarlo pasar.

Pero justo en el momento en que yo estaba a punto de hacer lo mismo, mi pie se aflojó sobre el acelerador. Me di cuenta de que no quería estresarme. Estaba cansada de eso. Me sentía tranquila ese día y quería seguir así. No quería que mi presión arterial aumentara, ni que mis niveles de rabia llegaran a su punto más alto. Así pues, le hice un gesto al conductor para indicarle que no había problema, que podía pasar delante de mí.

¿Y sabes qué? Me sentí bien, ¡de inmediato! Era mucho mejor que sentir que mi cabeza estallaría presa de la exasperación.

Entonces, el conductor del otro coche encendió sus intermitentes como señal de agradecimiento. ¡Esto me hizo sentir aún más fantástica!

Desde entonces, he dejado que todos pasen frente a mí en esa rotonda. No es gran cosa en el orden del universo, y me siento un millón de veces mejor.

Elisa

Tal vez la mayoría de nosotros podrá reconocerse en estas historias. La ira nos estresa. La amabilidad, en cambio, nos hace sentir bien.

HAZTE RICO RÁPIDAMENTE

Una de las cosas más sabias que Elizabeth, mi pareja, me ha dicho alguna vez es: «Ser amable te hará rico… en felicidad».

¡Es verdad!

Es un efecto secundario.

Y los sentimientos que surgen en nuestro interior cuando somos testigos de la bondad o algún otro acto de belleza moral, o cuando damos o recibimos bondad, nos conducen a toda una serie de beneficios positivos para nuestra salud. Más adelante profundizaremos al respecto. Por ahora, concentrémonos en cómo y por qué la amabilidad nos hace más felices.

Que la bondad nos hace más felices es algo que las personas como tú y como yo experimentamos día a día, pero también es la conclusión de un gran número de investigaciones científicas.

Por ejemplo, en un estudio dirigido por Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología en la Universidad de California en Riverside, se pidió a los voluntarios que realizaran cinco actos de amabilidad semanales a lo largo de seis semanas. Fueron comparados con un grupo de control, en el que las personas no eran bondadosas adrede.

Los diferentes actos de amabilidad de los que los voluntarios informaron incluyeron donar sangre, pagar el parquímetro de alguien que estaba aparcando, ayudar a un amigo con algún trabajo, visitar a un pariente anciano y escribir una carta de agradecimiento.

Lyubomirsky descubrió que las personas que habían llevado a cabo actos de bondad se habían vuelto más felices. Los que no lo habían hecho, bueno, no se sentían así. Y resultó que las mayores ganancias en felicidad tenían lugar cuando los cinco actos se llevaban a cabo en un mismo día.[1]

ACTO DE AMABILIDAD
Ofrécete a llevar las bolsas de la compra de una persona mayor.

En otro estudio de seis semanas, se dividió a casi quinientas personas en cuatro grupos. Se pidió a dos de los grupos que realizaran actos de amabilidad: uno lo haría para los demás; el otro, para el mundo (por ejemplo, podían recoger basura). Se le pidió a un tercer grupo que tuviera actos bondadosos para sí mismos (por ejemplo, darse un gusto). El cuarto grupo no llevaría a cabo ningún acto de amabilidad, a efectos de comparación.

Se midió el bienestar psicológico y emocional de cada persona antes y después del estudio.

Después de las seis semanas, los que habían sido amables con los demás y con el mundo eran más felices. Por otro lado, y aunque pueda sorprender a más de uno, aquellos que habían sido amables consigo mismos no informaron de ningún cambio significativo en su sentimiento de felicidad.[2]

Un estudio similar encontró que las personas que, en respuesta a preguntas de carácter general que cubrían diferentes escenarios, enumeraban actos como «ofrecí mi tiempo como voluntario», «di dinero a una persona necesitada» o «escuché con atención el punto de vista de otra persona», se sentían más felices, más satisfechas con sus vidas y tenían un mayor sentido de bienestar en comparación con las personas que habían estado más centradas en sí mismas.[3]

Y cuando científicos de la Universidad de Columbia Británica, en Canadá, pidieron a 632 personas que realizaran un registro diario de cómo habían gastado su dinero durante un periodo de un mes, anotando desde las facturas pagadas hasta sus compras, los almuerzos y las donaciones a organizaciones benéficas y a otras personas, descubrieron que las más felices eran aquellas que habían registrado haber gastado dinero en otros.

En otra parte del mismo estudio, los voluntarios recibieron cinco o veinte dólares. A la mitad, se le pidió que gastara el dinero en otros a lo largo del día y a la otra mitad se le pidió que lo gastara en ellos mismos. Al final del día, sin importar cuánto les hubieran dado, aquellos que habían gastado el dinero en los otros eran los más felices.[4]

Es bastante natural que cuando nos sentimos tristes, nos centremos en nosotros mismos y tal vez incluso nos demos algún capricho con la esperanza de que eso nos haga sentir mejor. Aun cuando a menudo lo consigamos —y esto puede ser importante para desarrollar nuestra autoestima—, estas investigaciones demuestran que, en realidad, una mejor opción podría ser ayudar a otros o hacer algo bueno por el mundo.

ACTO DE AMABILIDAD
Permítele a alguien que pase antes que tú en la cola del supermercado.

Esto nos lleva de vuelta a la cuestión moral que planteé en la introducción. ¿Está mal ayudar si una parte de la razón que te lleva a hacerlo es que quieres sentirte mejor?

Yo diría que si alguien se beneficia de tu ayuda, entonces no está mal. Parte de tu motivación para ayudar es que estás tendiendo la mano porque tú también necesitas ayuda, así que *hay una ayuda mutua*.

Cuando ayudamos a otros, a veces lo que anhelamos es la conexión, y esa conexión es lo que crea felicidad.

Uno de los mayores placeres que he experimentado fue ayudar a *Oscar*. Era un labrador amarillo, lleno de vida y felicidad. Falleció en noviembre de 2014 a la edad de dos años. Tenía cáncer de huesos e hicimos todo lo posible para ayudarlo. Es difícil expresar con palabras la sensación de conexión y felicidad —sí, felicidad, aunque temíamos que estuviera muriendo— que venía de darle lo que quería, lo que lo hacía feliz: juguetes, comida, paseos, juegos. Cuando él sonreía —sí, él sonreía, y mucho— y movía la cola con fuerza, nuestros corazones simplemente se colmaban.

Mostrarle amor, bondad y afecto cada día me liberó del miedo de perderlo. Fue un momento difícil, pero la felicidad que había recibido al haberlo querido fue una recompensa que quedó grabada en mi corazón, y es un regalo que todavía disfruto cada vez que pienso en él.

AMABILIDAD HACIA NOSOTROS MISMOS

De acuerdo con los estudios citados antes, la bondad solo hacía a las personas más felices cuando eran bondadosas con los demás y no consigo

mismas, o cuando donaban dinero en lugar de gastarlo en sí mismas. De ahí no debe entenderse que darnos un gusto no puede hacernos sentir mejor.

Mi experiencia es que concedernos un gusto nos hace felices a corto plazo, pero solo cuando lo hacemos como una declaración de amor propio. Tiene que ser una declaración de que nuestras propias necesidades son importantes. Es especialmente poderoso cuando hemos estado descuidando nuestras necesidades durante algún tiempo.

Eso es lo que aprendí de los participantes del taller realizado después de escribir mi último libro, *I Heart Me: The Science of Self-Love* («Lo que me gusta de mí: un libro para aprender a quererte»). Los participantes que se habían dado algún capricho a propósito, como una declaración de que eran importantes o lo suficientemente buenos, afirmaron sentirse más felices y haber elevado su autoestima.

Se dice que ser amables con nosotros mismos es egoísta, que estamos colocando nuestras propias necesidades por encima de las de los demás. Pero no es tan blanco o negro.

Ser bondadosos con nosotros mismos es mucho más que comprarnos regalos o darnos algún gusto. Puede consistir en declarar que hemos tenido suficiente de un cierto conjunto de circunstancias y tener la determinación para cambiar las cosas. O en reconocer que merecemos algo mejor y valorarnos lo suficiente para hacer algo al respecto.

La bondad hacia nosotros mismos también se demuestra cuando nos defendemos y nos cuidamos, cuando decidimos que merecemos que nos traten con bondad y respeto. También se muestra cuando decidimos ser nosotros mismos y no la persona que todos esperan que seamos.

De acuerdo con mi experiencia, estas formas de ser amables con nosotros mismos nos hacen más felices. Producen una sensación de control en nuestras vidas, lo cual es un factor importante en la felicidad. Y también aumentan nuestra autoestima.

UN ESTÍMULO PARA LA AUTOESTIMA

La amabilidad nos hace a todos más felices, pero puede hacer que algunos de nosotros seamos *muy* felices. Este fue el resultado de algunas investigaciones publicadas en el *Journal of Happiness Studies* que involucraron a 119 mujeres japonesas (71 en un grupo de bondad y 48 en un grupo de control, para establecer la comparación).

A diferencia de algunos estudios sobre la bondad, en los que se pide a las personas que salgan y lleven a cabo actos de bondad o amabilidad, a las mujeres de este estudio solo se les pidió que observaran su propio comportamiento y registraran la cantidad de actos de bondad que hacían cada día y en qué consistían. Así pues, ellas debían *contar* sus bondades.

Por simple que fuera, «contar las bondades» tuvo un gran impacto en la vida de esas mujeres: básicamente todas se sintieron más felices. Pero para veinte de ellas (alrededor del 30 % de las 71 que formaban el grupo de bondad), el ejercicio tuvo un efecto significativo: pasaron a ser *mucho* más felices.

Creo que esto se debe a que el ejercicio estimuló su autoestima. He notado esto cuando animo a las personas a que intenten hacerlo. Cuando cuentan sus actos de amabilidad, muchas personas llegan a la conclusión de que son mucho más bondadosas de lo que pensaban, y de pronto se dan cuenta de que contribuyen más a la vida de otras personas de lo que antes imaginaban. Para algunas, esto es un estímulo para sus necesidades de autoestima y, como resultado, aumenta su sentido de valor y propósito.

En una ocasión, un hombre me contó que, cuando era más joven, le habían dicho que no era una buena persona. De alguna manera, se había quedado con esa idea; sin embargo, cuando hizo este ejercicio, se sintió bastante abrumado al constatar que hacía más por un mundo mejor de lo que creía.

«Fueron los pequeños detalles que aparecieron en grandes cantidades —comentó— lo que marcó la gran diferencia.»

ACTO DE AMABILIDAD

Compra un tique de aparcamiento adicional y déjalo en el parquímetro para que la próxima persona lo encuentre.

Cuando pensamos en actos de bondad, quizás imaginemos que debemos hacer algo grande, significativo y notable que tal vez requiera incluso cierta planificación; sin embargo, para este hombre fue la comprensión de que cada día está lleno de decenas de pequeñas bondades —mantener una puerta abierta para que alguien pase, escuchar, recoger un bolígrafo que ha caído, sonreír, asentir con la cabeza para hacer que alguien se sienta valorado— lo que marcó la gran diferencia. Para él, estas fueron las bondades que más contaron.

DAR HACE FELICES A LOS NIÑOS

Mi hermana pequeña, Lynn, que es seis años menor que yo, me sirvió de inspiración cuando era una niña. A menudo me conmovía su disposición a darnos a mí o a alguna de mis otras hermanas todo lo que tenía: dulces, juguetes e incluso dinero.

La bondad de los niños es algo que los científicos han estudiado mucho. Una investigación realizada en la Universidad de Columbia Británica se centró en lo que sucedía cuando los niños menores de dos años regalaban juguetes o dulces.

Dos asistentes entrenados observaron a los niños pequeños y se basaron en sus expresiones faciales y otras indicaciones para evaluar cuán felices parecían estar. Una sonrisa era registrada como positiva, mientras que el ceño fruncido era negativo, por ejemplo.

Los pequeños estaban jugando con una marioneta, algo que a menudo se utiliza en las investigaciones para estudiar el comportamiento moral de los niños en condiciones controladas. Durante el juego, ocasionalmente se les daba golosinas. La pregunta era: ¿serían más felices al recibir las golosinas o al entregárselas a la marioneta?

¡Lo has adivinado! Eran más felices cuando le daban golosinas a la marioneta que cuando las recibían. Y no solo eso, eran incluso más felices cuando renunciaban a la posibilidad de recibir un dulce para que la marioneta pudiera recibirlo.[5]

¿Qué nos enseña esto? Que a los niños les gusta recibir, por supuesto, pero también les gusta dar.

Recuerdo que una Navidad, cuando era niño, escuché a mi madre decir que le gustaba más dar regalos que recibirlos. No pude entenderlo: a mí me encantaba recibir regalos en Navidad. Apenas conseguía dormir la noche previa por pura emoción.

Pero, al mismo tiempo, uno de los recuerdos más significativos de mi infancia, uno que me llenó de verdadero placer, fue darles regalos a mi madre y a mi padre. Un año le di a mamá una barra de chocolate Flake de Cadbury que le había comprado con mi propio dinero, y a papá le di media docena de sus propias fichas de dominó envueltas en un pedazo de papel. Creo que tenía alrededor de cuatro años en aquel momento.

Cada vez que evocamos ese recuerdo, mi madre insiste en que «la intención es lo que cuenta». Lo que importa no es tanto lo que das, sino la

intención que hay detrás de ello. Y al estar dando algo, la intención siempre será de bondad.

LA AMABILIDAD PUEDE REDUCIR LA ANSIEDAD SOCIAL

La ansiedad social es la preocupación o el miedo de encontrarse en ciertas situaciones. Puede erosionar nuestra confianza y felicidad. Nos preocupa no ser capaces de mantener una conversación, ponernos nerviosos, sudar, sonrojarnos, avergonzarnos, sentirnos humillados o rechazados. Nos preocupamos demasiado por lo que la gente podría pensar de nosotros. Incluso nos ponemos nerviosos ante la sola *idea* de tener que afrontar determinadas situaciones.

ACTO DE AMABILIDAD

Paga un par de entradas extra en el cine y pídele a la persona de la taquilla que se las entregue a alguien que crea que las apreciará.

Mi amigo John sufría de ansiedad social en la escuela. Parecía bastante feliz cuando estaba con amigos cercanos o personas con las que se sentía seguro, pero cuando había más gente alrededor, sobre todo ante la «multitud», se quedaba muy callado.

Recuerdo que una vez me ayudó con mis deberes de inglés y me explicó el significado de algunas palabras que yo no entendía. Era inteligente, pero su ansiedad al estar rodeado de la gente lo hacía cada vez más retraído. Se burlaban de él (recuerdo que un niño lo llamaba «Fracasado» en lugar de John) y abandonó la escuela a la primera oportunidad. A menudo me pregunto qué fue de él.

Mucha gente experimenta ansiedad social y esto puede afectar seriamente a su felicidad porque a) una gran parte de la felicidad proviene de la interacción con otras personas y b) pasan mucho tiempo enfocadas en su miedo a estar en ciertos lugares. Sin embargo, investigaciones científicas recientes indican que la amabilidad es una intervención muy poderosa para las personas con ansiedad social.

En un estudio de cuatro semanas en la Universidad de Columbia Británica, 142 voluntarios con altos niveles de ansiedad social fueron

asignados al azar para realizar actos de bondad, participar en experimentos de comportamiento o estar en un grupo de control. Al inicio, y durante todas las semanas a lo largo del estudio, informaron sobre su estado de ánimo, niveles de ansiedad y actividades sociales.

Aquellos que formaron parte del grupo de amabilidad experimentaron mejoras significativas en sus emociones positivas a lo largo del estudio e incluso después de que transcurrieran las cuatro semanas. No solo se sintieron más felices, sino que sus relaciones mejoraron, se volvieron más seguros y confiados, y tendieron a evitar algunas situaciones sociales con mucha menor frecuencia. La bondad los había hecho más felices y también se sentían más cómodos desde el punto de vista social.[6]

UN ANTÍDOTO PARA LA DEPRESIÓN

Margaret McCathie sufría de depresión. «Era tan malo —relataba ella— que tuve algunos intentos de suicidio.»

Una vez me mantuvieron encerrada en un pabellón durante un mes. El personal no era muy agradable ni amable. ¡No había compasión en absoluto! Creo que en general se malinterpreta lo que significa la salud mental.

Me dieron terapia electroconvulsiva. No funcionó. Creo que hizo más mal que bien.

Un día decidí que no podía soportarlo más y me tiré de una cascada a un caudaloso río. Pero entonces mi trasero se atascó entre dos rocas ¡y eso me impidió ahogarme!

Al recordar el incidente, literalmente estalló en una carcajada. La risa venía del hecho de que ella siente que se encuentra en un lugar muy diferente hoy.

«¿Qué pasó? —pregunté—. ¿Qué te ayudó a salir de tu depresión?»

Había visto la película *Patch Adams*, con el fallecido Robin Williams en el papel de Patch, «el médico de la risa». Él trata la depresión con la risa. Así que le envié un fax para preguntar si podría ir a su hospital en Estados Unidos: el Instituto Gesundheit![7]

Patch envió un fax de respuesta el mismo día. ¡El mismo día! Esto fue en 1999, y explicó que el instituto aún no se había construido. El consejo que me dio en su lugar fue: «Ve a darles servicio a los demás y observa cómo tu depresión se disipa».

En un mes noté una gran mejora. El solo hecho de saber que le había importado a Patch, su bondad, marcó una gran diferencia en cómo me sentía.

Seguí su prescripción: salí a servir a los demás. Mi esposo Kenny y yo dedicamos varias horas a hacer trabajo caritativo cada mes. Hicimos *BEFRIENDING*[*] y ayudamos a personas con problemas de salud mental acompañándolos como amigos. También hicimos otros trabajos de caridad. En mi vida diaria, sencillamente aproveché las oportunidades para ayudar a cualquier persona que lo necesitara.

Todo esto ayudó. El amor, el apoyo de los seres queridos y la amabilidad, hacia mí y de mí, jugaron un papel importante para sacarme de la depresión.

Hoy, varios años después, Margaret es más que extraordinaria. Trabaja como voluntaria en una organización benéfica para el cáncer una vez por semana y organiza talleres en prisiones. También organiza talleres para el público, en los que ayuda a las personas a descubrir sus «maravillas». De acuerdo con su experiencia, bondad equivale a felicidad.

Con la depresión, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos. Lo entiendo bien, porque lo he sufrido en mi propia vida. Centrarse en el exterior, en ayudar a los demás, va en contra de la lógica. La idea de dar a los demás cuando tú eres el que necesita ayuda no tiene sentido en un principio. Pero cuando miramos hacia el exterior, hacia el sufrimiento o las necesidades de los otros, nuestra tendencia natural a preocuparnos por los demás cobra vida y la carga de la depresión puede disiparse gradualmente.

En este punto, preguntarnos si es egoísta o no ayudar a los demás a ser más felices se convierte en un asunto sin importancia. Intenta decirle a alguien que sufre de depresión que al ayudar a otros está siendo egoísta. Ciertamente ellos no lo ven de esa manera; ¡aunque tampoco les importa! Harán cualquier cosa para encontrar una manera de salir de la oscuridad. Y la amabilidad es una de ellas.

ACTO DE AMABILIDAD

Deja algo de dinero en el mostrador de una cafetería y pídele al gerente que lo use para pagar los cafés que alcance.

UN SUBIDÓN LEGAL

La ciencia está totalmente de acuerdo con Margaret en que la bondad del voluntariado, del servicio, de ayudar a los otros nos hace más felices. De hecho, muchas personas se enorgullecen de hacer buenas obras por los demás. Incluso se le ha llamado «el subidón del ayudante», un término

acuñado por Allan Luks en su libro de 1979, *The Healing Power of Doing Good* («El poder curativo de hacer el bien»).

A continuación se muestran los resultados de una gran encuesta, realizada por Luks en Estados Unidos, sobre hábitos de salud, felicidad y voluntariado en 3.296 personas.[8]

Porcentaje de un total de 3.296 personas	Cómo se sintieron cuando ayudaron a alguien
95 %	Se sintió bien.
80 %	Tuvo sentimientos positivos que permanecieron durante horas (o días) después.
57 %	Tuvo un incremento en su autoestima.
54 %	Tuvo un sentimiento inmediato de calidez
53 %	Se sintió más feliz y optimista.
29 %	Tuvo más energía.
21 %	Se sintió eufórico.

En esencia, Luks demostró que la amabilidad nos hace más felices.

Parte de la razón por la que he escrito este libro es que, si bien esta es la experiencia de la mayoría de las personas, son sorprendentemente pocas las que establecen la conexión entre amabilidad y felicidad, y entienden que van de la mano.

He preguntado a varias personas por qué llevan a cabo actos bondadosos. Una de las respuestas principales que recibo (y, por lo general, viene acompañada de un encogimiento de hombros) es: «Porque sí». La bondad resuena en un nivel tan profundo en nuestro interior que ni siquiera pensamos por qué deberíamos mostrarla. Es un sentimiento que dice: «¡Sí! Así es como debe ser».

Ese ser lo «correcto» de la bondad y la conexión que proviene de ella es lo que hace que nos sintamos tan bien. Y este no es un sentimiento subjetivo: las investigaciones sugieren que la amabilidad cambia nuestra química cerebral. Aumenta los niveles de dopamina y serotonina, los mensajeros químicos involucrados en las emociones positivas. También produce oxitocina, la «hormona de la vinculación» (podrás leer más al respecto en el siguiente capítulo). Incluso produce endorfinas, las versiones naturales del

cerebro de la morfina y la heroína. La amabilidad en verdad nos brinda un subidón totalmente legal.

Hay todavía más beneficios y en este libro leerás sobre muchos de ellos. Al resumir gran parte del estudio anterior y algunas de sus propias observaciones personales, Allan Luks se dio cuenta de que los «ayudantes» tenían menos resfriados, menos migrañas, dormían mejor y se sobrepasaban menos con la comida. Los enfermos de lupus que ayudaban a otros padecían menos dolores. Los enfermos de asma tenían algún alivio de sus síntomas. Incluso algunos pacientes que se habían sometido a cirugía se recuperaron más rápidamente.

El cuerpo humano está acondicionado para la bondad. Por esta razón, la bondad es beneficiosa para nuestra salud y nos hace sentir bien. Más adelante te mostraré cómo y por qué sucede esto. Por ahora, hablemos un poco más sobre cómo la bondad nos hace más felices.

«Tratamiento moral»

Como nos ha mostrado la experiencia de Margaret, la bondad puede ayudar a aliviar la depresión. El tratamiento que más se receta para la depresión en nuestro mundo moderno es farmacéutico, pero no siempre fue así; la bondad ha sido un tratamiento para la depresión y otros trastornos psiquiátricos durante mucho más tiempo.

El «tratamiento moral» comenzó en el Reino Unido en 1796, cuando el cuáquero William Tuke fundó el Retiro de York en Lamel Hill, York. Treinta pacientes deprimidos vivían allí como parte de una pequeña comunidad. No recibían medicación ni técnicas terapéuticas convencionales, sino que se les alentó a que cultivaran una fortaleza moral. La clave para su recuperación fue el servicio a los demás en el retiro.

El tratamiento fue tan exitoso que se extendió a Estados Unidos y se generalizó en las décadas de 1820 y 1830. Los psiquiatras estaban tan convencidos del poder del servicio a los demás que creían que los métodos conducían a «cambios orgánicos en el tejido cerebral».[9]

Este conocimiento ha sido en gran parte olvidado y en la actualidad la medicina convencional no le presta atención alguna. Creo que nuestra sociedad estaría mejor si lo reaviváramos. No estoy sugiriendo que nos olvidemos de los tratamientos farmacéuticos y de otro tipo, pero creo que si a los estudiantes de medicina y a los médicos se les pudiera enseñar que la

amabilidad puede curar el corazón y la mente, y si las personas que sufren de depresión pudieran entender que esto puede aliviar algunos de sus síntomas, muchos pacientes se beneficiarían de una «receta de bondad» como plan de acción principal, o al menos como una práctica para usarse en conjunto con otro tratamiento.

Por fortuna, algunos estudios modernos están resucitando este conocimiento, que incluso está llegando a niveles gubernamentales. En 2008, la Oficina de Ciencia del Gobierno del Reino Unido publicó el «Proyecto de Previsión del Capital Mental y Bienestar», donde se concluye que una de las «cinco formas de bienestar mental» era:

> Da… Haz algo bueno por un amigo o por un desconocido. Dale las gracias a alguien por algo. Sonríe. Ofrece voluntariamente tu tiempo. Únete a un grupo de servicio comunitario. Mira tanto hacia fuera como hacia dentro. El ver que tú y tu felicidad estáis vinculados a la comunidad puede ser increíblemente gratificante y crear conexiones con las personas que te rodean.[10]

En otras palabras: sé bondadoso.

UN TÓNICO PARA PERSONAS MAYORES

La amabilidad es un gran tónico para las personas mayores. Un estudio de la Universidad de Texas examinó los hábitos de salud mental y voluntariado de 3.617 adultos mayores de veinticinco años. Descubrieron que los que se ofrecían como voluntarios tenían menos síntomas de depresión que aquellos que no lo hacían. Y uno de los hallazgos clave del estudio fue que el efecto antidepresivo era incluso más intenso en adultos mayores de 65 años.[11]

ACTO DE AMABILIDAD

Dile a alguien en una tienda o restaurante que está haciendo un gran trabajo.

En un estudio de la Universidad de Wisconsin, los investigadores examinaron datos sobre los hábitos de voluntariado y la salud de 373 personas cuyas edades se encontraban entre sesenta y cinco y setenta y cuatro años, y que habían sido recogidos en la Encuesta Nacional de

Desarrollo de la Mediana Edad de 1995 en Estados Unidos. También encontraron que los que trabajaban como voluntarios demostraban un menor índice de depresión y más emociones positivas que aquellos que no lo hacían.[12]

Además, un estudio con personas mayores de ochenta y cinco años encontró una fuerte conexión entre el altruismo (es decir, la preocupación desinteresada por el bienestar de los demás) y la felicidad. Al estudiar las respuestas de 366 personas a afirmaciones como «Pongo las necesidades de los demás por delante de las mías», se encontró con que los más altruistas eran los más felices y quienes presentaban menos síntomas de depresión.[13]

Por supuesto, ser altruista y poner las necesidades de los demás por delante de las nuestras no implica descuidar nuestras propias necesidades. No se trata de decir: «Estas personas son más importantes que yo». El altruismo se basa en saber que estamos bien, no en que merezcamos menos que los demás. Lo primero construye la autoestima, lo segundo la erosiona. Es importante ser consciente de esto.

A medida que envejecemos, la experiencia nos enseña que el altruismo conduce a la felicidad. Aprendemos una y otra vez lo bien que nos hace sentir y cuán bueno es ayudar a los demás, y así aprendemos a seguir haciéndolo. Para muchos, ayudar a los demás es lo que da sentido a sus vidas. Les da un propósito.

De hecho, se ha demostrado que la bondad incrementa la voluntad de vivir en las personas mayores. Un estudio comparó a voluntarios mayores de sesenta y cinco años con personas jubiladas del mismo grupo de edad que no trabajaban como voluntarios. Los que participaban en algún tipo de voluntariado se encontraban mucho más satisfechos con sus vidas; tenían menos síntomas de depresión, ansiedad y somatización (donde los estados psicológicos se expresan en el cuerpo como síntomas físicos), y una mayor voluntad de vivir.[14]

Esto es importante porque algunas personas que llegan a la jubilación ya no se sienten útiles. A menudo pierden las conexiones que mantenían con sus compañeros de trabajo y amigos. Este tipo de investigaciones puede alentar a las personas mayores que se sienten de este modo a aproximarse a los demás, así como a volver a crear el tan necesario contacto social.

SAL DE TU ZONA DE CONFORT

He estado escribiendo y hablando sobre la bondad durante años. A veces sugiero a las personas que se obliguen a salir de su zona de confort en un intento de ser amables. Estos esfuerzos con frecuencia traen grandes recompensas, como a veces me ha ocurrido a mí.

Por ejemplo, hace algunos años supe que el señor Hooks, uno de mis profesores de primaria, quien me había dado clases cuando yo tenía once años, todavía trabajaba en la misma escuela. En ese entonces era profesor de mi sobrina Ellie. Un día que acompañé a mi madre a recogerla, me ayudó a que pudiera entrar a verlo.

Recuerdo que me sentía muy nervioso, como si fuera un niño de once años otra vez. ¿Se acordaría de mí el señor Hooks? Por supuesto que no. Habían pasado más de treinta años desde que había estado en su clase.

Pero cuando el director nos presentó y el señor Hooks escuchó mi nombre, se acordó de mí y de lo bien que se me daban las matemáticas.

Entonces me armé de valor para decir por qué estaba allí. Le di las gracias por ser tan buen profesor y por haberme inculcado el amor por las matemáticas y la ciencia. Le agradecí el hecho de haberme permitido trabajar a mi propio ritmo en matemáticas. Yo era un poco rata de biblioteca por aquel entonces: solía llevarme a casa mi libro de texto de matemáticas y trabajar por la noche con ejemplos y problemas adicionales. Ahora le estaba agradeciendo al señor Hooks la libertad que me había dado para hacerlo.

También le conté lo bien que me había ido en la universidad y cómo había trabajado como científico. Le dije que me alegraba de haberlo tenido como profesor, que él me había ayudado a moldear las decisiones de mi aprendizaje y, en última instancia, la dirección que había tomado en la vida. Le entregué entonces un ejemplar firmado de mi último libro.

Hasta ese momento no estaba seguro de cómo se sentía él. Un poco desconcertado, tal vez. Incluso tuve la sensación de que se encontraba algo avergonzado y no sabía cómo responder. Me presentó a su grupo como un antiguo alumno y luego conversamos un poco sobre su próxima jubilación.

Alrededor de un mes más tarde, me envió un correo electrónico después de pasar unas vacaciones familiares en Canadá. Una noche, durante la cena, le había contado a su familia que yo le había visitado. Escribió que se había sentido como el «rey del castillo» y que todos estaban muy impresionados. Y agregó que le había conmovido mucho saber que había ejercido una influencia tan positiva en la vida de un estudiante.

Comparto este ejemplo personal no porque quiera impresionarte, sino porque quiero hacerte ver que a veces la amabilidad realmente importa a las personas que ayudamos.

Me encontraba fuera de mi zona de confort cuando fui a reunirme con el señor Hooks, pero valió la pena. Además de hacer que él se sintiera bien, este acto de amabilidad elevó mi espíritu durante los días posteriores. Aunque no lo hice por eso; yo más bien esperaba que esto ayudara a alegrar el día del señor Hooks. Sin embargo, me hizo sentir bien.

Entonces, ¿qué hay de tu propia vida? ¿Cómo puedes dejar tu propia zona de confort y ser bondadoso?

ACTO DE AMABILIDAD

Cuando alguien te cierre el paso con su coche, sonríe y salúdale con la mano.

CAMBIOS FÍSICOS EN EL CEREBRO

A algunas personas les gusta meditar sobre la bondad. Por ejemplo, los budistas son muy dados a ello. La meditación de la bondad amorosa es un ejercicio budista que nos ayuda a desarrollar nuestro sentido de bondad y compasión. Los budistas lo han practicado durante siglos, pero en los últimos tiempos ha recibido atención en Occidente y se ha estudiado debido a sus efectos beneficiosos para la salud.

Algunas investigaciones sugieren que genera cambios físicos en el cerebro, en el lado izquierdo de la corteza prefrontal (el punto por encima de nuestros ojos), que a menudo es considerado como la sede de la positividad y la compasión, y en una región conocida como la corteza insular o ínsula, que se considera el centro de la empatía.

Detente y piensa un momento: no estamos hablando simplemente de cómo la amabilidad nos hace sentir bien, sino de los *cambios físicos* que se generan en el cerebro como consecuencia de pensar en ser bondadoso y compasivo. Esto estimula sentimientos de bondad y compasión, y nos lleva a tomar la acción apropiada.

Existe una historia sobre unos científicos que viajaron a un monasterio budista tibetano para estudiar los cerebros de los monjes que practicaban la meditación. Sin embargo, cuando conectaron el aparato que llevaban

consigo a los cerebros de los monjes, no pudieron obtener una lectura correcta. El indicador parecía atascado. Suponiendo que su equipo se había dañado durante el viaje, finalmente se pusieron en contacto con su universidad en Estados Unidos para que les enviaran las piezas de repuesto al Tíbet.

Sin embargo, con el nuevo equipo ocurrió lo mismo. Pero cuando uno de los científicos probó a conectarlo a su propio cerebro, descubrieron que el aparato no tenía ningún problema. Lo que ocurría era que la energía de los cerebros de los monjes era tan alta que el indicador se quedaba «atascado» en el nivel máximo de medición. Para obtener una lectura adecuada, hubo que recalibrar el equipo.

La alta lectura de los cerebros de los monjes, creyeron, se debía a las intensas conexiones de diferentes partes de sus cerebros como resultado de su práctica de compasión.[15]

También cabe señalar que los monjes parecían estar muy felices y reían mucho.

ACTO DE AMABILIDAD

Haz por otra persona una tarea que sabes que detesta hacer.

En Occidente, las cualidades de la meditación de la bondad amorosa que inducen a sentir alegría y deleite se han demostrado ampliamente. Uno de estos estudios fue dirigido por la psicóloga Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, e involucró a 139 personas que practicaron la meditación de la bondad amorosa todos los días durante siete semanas.

Los resultados fueron sorprendentes. Aumentaron las experiencias diarias de emociones positivas de los participantes, que incluían amor, deleite, gratitud, satisfacción, esperanza, orgullo, interés, diversión y asombro. Como consecuencia, sentían más optimismo, tenían más claro su propósito y notaban un mayor control sobre sus vidas. Además, la calidad de sus relaciones había mejorado y experimentaban una mejor salud y una mayor satisfacción vital.

Otro beneficio del experimento fue que el pensamiento positivo generó positividad; es decir, las emociones positivas experimentadas después de cada semana de meditación aumentaban con la práctica. En la primera semana, el aumento fue de 0,06 unidades por cada hora de meditación, pero

después de siete semanas de práctica, una hora de meditación equivalía a un aumento de 0,17 unidades en las emociones positivas, un indicador de cambios físicos en el cerebro.[16]

Realizar este tipo de meditación les ayudó a practicar la bondad y la compasión y, a su vez, los participantes obtuvieron más beneficios al hacerlo. La clave fue que algunos de estos beneficios ocurrieron porque los sentimientos producidos por la bondad y la compasión causaron cambios físicos en el cerebro.

La compasión aumenta la felicidad

> El que tiene misericordia de los pobres es bienaventurado.
>
> Proverbios 14:21

La compasión es como adentrarse en el sufrimiento de alguien, compartirlo con él y desearle alivio. Viene justo antes de la bondad.

Me imagino la evolución de la empatía hacia la compasión, y luego hacia la bondad, como una semilla que crece hasta convertirse en flor:

- La *empatía* significa «siento contigo»: veo tu dolor y lo comparto. Es una semilla de la que crece el tallo de la compasión.
- La *compasión* va más allá. Comprende la empatía, pero añade el deseo consciente de liberarte de tu sufrimiento: «Siento tu dolor, estoy contigo, pero quiero que te liberes de él». Incluso suma la voluntad de ayudar.
- El tallo crece entonces hasta convertirse en una flor en su máximo esplendor de *bondad*, que es el acercamiento sincero que surge de la compasión.

En un estudio sobre la compasión dirigido por investigadores de la Universidad de York, en el Reino Unido, 719 personas se organizaron para llevar a cabo acciones compasivas durante una semana o ser parte de un grupo de control. A los miembros del primer grupo se les pidió que actuaran

de manera compasiva con personas que percibían que estaban sufriendo; por ejemplo, que hablaran con una persona sin hogar.

Durante los siguientes seis meses, aquellos que habían practicado la compasión se volvieron más felices y su autoestima creció. La bondad de la acción compasiva había producido felicidad.[17]

Esto concuerda con las palabras de Su Santidad el dalái lama: «Si quieres que los demás sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión».

De la misma manera en que ayudar a los demás ayuda a aliviar la depresión, sentir compasión por el sufrimiento de los demás nos aleja de nuestro propio sufrimiento. Nos impide centrarnos en los problemas que nos causan preocupación y estrés y nos alinea con nuestra naturaleza más profunda. Nos permite vislumbrar una parte grandiosa de nuestro interior, esa parte que de manera genuina desea ver felices a nuestros amigos y seres queridos, y eso es felicidad en sí misma.

La bondad de la gratitud

Gratitud: Cualidad de ser agradecido; estar dispuesto a mostrar agradecimiento y responder con bondad. Considerarse afortunado.

Elizabeth y yo compramos nuestra primera casa el año pasado después de haber vivido de alquiler durante nueve años. Fue un gran paso.

Al no tener experiencia alguna, no sabíamos a qué nos estábamos enfrentando cuando adquirimos una vieja casa de campo. Pensé que solo necesitaría una nueva cocina y una mano de pintura. Sin embargo, resultó que requería una nueva instalación eléctrica (el cableado completo, debido a su antigüedad), un nuevo calentador y reemplazar por completo las tuberías (debido a los años de uso), algunas paredes nuevas, vigas y un nuevo entarimado en una de las habitaciones, recubrirlo todo con yeso antes de pintar, restaurar los postigos originales y las escaleras, nuevos alféizares y puertas, el revestimiento de puertas y suelos, y muchas otras cosas aquí y allá. Ah, y una cocina nueva, por supuesto. Al menos, en algo no me había equivocado.

Mi amigo Kenny, carpintero jubilado, me dio algunas herramientas, talló la encimera de la cocina y me enseñó a cortar y colocar los zócalos. Contábamos con profesionales que se encargaron de la parte eléctrica, las

cañerías y el enyesado, pero nosotros hicimos el resto con la ayuda de la familia. A lo largo de mi vida había cambiado un par de focos y conectado (mal) los cables de la luz. Ahora estaba construyendo paredes estructurales y haciendo casi todo lo que puedas imaginar en una remodelación a tiempo completo que nos llevó seis meses. Mi padre trabajaba conmigo prácticamente todos los días mientras averiguábamos cómo hacer la mayoría de las tareas necesarias; por su parte, mi tío John, un pintor y decorador jubilado, ayudaba a pintar y enseñó a Elizabeth todo lo que necesitaba saber para decorar la casa. ¡Y además me inculcó la creencia de que cualquier cosa se podía arreglar! Mi madre y mis hermanas, mientras tanto, colaboraron en lo que pudieron.

Los padres de Elizabeth nos brindaron un techo y comida durante este periodo en el que nuestra casa estaba inhabitable. Además, la madre de Elizabeth lavaba toda nuestra ropa, que siempre estaba cubierta de polvo.

Una intensa gratitud me invade por todas las cosas que mis padres, mi tío John, los padres de Elizabeth y diversos profesionales —la mayoría de los cuales eran amigos de la familia o familiares de amigos— hicieron para ayudarnos. Cada vez que pienso en esos meses y en la amabilidad de todos ellos, siento un pequeño estallido de calidez y felicidad al experimentar la gratitud por lo que hicieron. Y, de igual manera, siento un deseo abrumador de hacer algo para ayudarlos, para corresponderles de alguna manera.

Eso es lo que hace la gratitud. Nos hace sentir bien por dentro y crea un deseo de hacer algo a cambio.

Además, encuentro que cuanto más nos centramos en las cosas por las que estamos agradecidos, más motivos encontramos para estarlo. La gratitud es una práctica que mejora practicándose. Y, en definitiva, nos hace más felices.

No solamente yo lo afirmo; también fue la conclusión de un estudio de diez semanas en el que participaron 192 personas y que realizaron psicólogos de la Universidad de California en Davis, y en la Universidad de Miami, en 2003.

Una vez por semana, los participantes debían escribir cinco cosas por las que se sentían agradecidos (el grupo de la gratitud), cinco cosas molestas (el grupo de las molestias), o cinco cosas generales que hubieran ocurrido la semana previa (el grupo de control, a efectos comparativos). El estudio se ha denominado «beneficios frente a cargas».

Algunos de los ejemplos que brindó el primer grupo incluyeron estar agradecido «con Dios por darme determinación», «por unos padres maravillosos», «por la generosidad de los amigos», «por despertarme esta mañana» e incluso «por los Rolling Stones».

Algunos de los ejemplos en el grupo de molestias incluyeron: «el dinero que se agota rápidamente», «la gente estúpida que conduce», «una cocina desordenada que nadie limpiará» y «hacer un favor a un amigo que no lo ha valorado».

Al final de las diez semanas, los integrantes del grupo de gratitud se sentían mucho más felices que los del grupo de molestias. En comparación con el grupo de control, la gratitud hizo que las personas fueran más felices, mientras que centrarse en los problemas hizo que las personas se sintieran más descontentas.[18]

Como parte de la misma investigación, también se realizó otro estudio de dos semanas en el que 157 participantes hicieron un ejercicio de gratitud todos los días. Nuevamente, la felicidad y el bienestar de los miembros del grupo de gratitud aumentaron mucho más que los del grupo de las molestias.

El estudio también incluyó algunas medidas adicionales de bienestar general. Una de ellas consistió en observar cuánta emoción positiva sentían los participantes. Aquellos que formaban parte del grupo de gratitud disfrutaron de emociones significativamente más positivas en sus vidas diarias que los del grupo de molestias. En general, los participantes en el grupo de gratitud se sentían más alegres, emocionados, vigorosos, entusiastas, decididos, fuertes, interesados y atentos que los del grupo de molestias.

Y, de acuerdo con el testimonio de amigos y familiares de los participantes, aquellos que hicieron el trabajo de gratitud se volvieron más amables y considerados.

Así pues, la gratitud es una gran práctica para mejorar la felicidad en general.

LUZ Y OSCURIDAD

«¿Y qué pasa cuando vienen tiempos difíciles? —pregunta mucha gente—. Es mucho más difícil estar agradecido en esos momentos.»

Estoy completamente de acuerdo. Cuando los tiempos son difíciles, a menudo lo único que podemos hacer es superarlos.

La gratitud no ignora los tiempos difíciles, ni pretende que no existan. Una práctica habitual de gratitud tan solo entrena a la mente para explorar el paisaje cotidiano de nuestra vida y asentarse más en la luz que en la oscuridad. Eso es todo. Y a medida que se asienta en la luz, nos hace sentir mejor.

ACTO DE AMABILIDAD
Hazle un cumplido a alguien.

Podemos inspirarnos en un estudio que se hizo con familiares de personas que padecían alzhéimer, dirigido por la psicóloga Jo-Ann Tsang, de la Universidad Baylor, en Waco, Texas. La mitad de ellos escribió sobre aquello por lo que se sentía agradecido cada día en un «diario de gratitud», y la otra mitad hizo una lista de sus dificultades cotidianas. Al final del estudio, los que habían escrito los diarios de gratitud comunicaron un mayor sentimiento de bienestar general, así como menos estrés y depresión.[19]

Una de las cosas que el estudio descubrió fue que algunas de las personas en el grupo de gratitud comenzaron a celebrar pequeñas victorias, por ejemplo, que el paciente con alzhéimer los llamara por su nombre. Sin una práctica de gratitud, un detalle tan pequeño podría no haberse percibido como significativo.

En medio de las tensiones y preocupaciones que saturan nuestras mentes cuando nos encontramos bajo presión y nos sentimos abrumados, estas pequeñas cosas casi siempre pasan desapercibidas. Pero si se les presta atención, pueden sembrar las semillas de algo de felicidad adicional.

El poder de la amabilidad

Hasta ahora, hemos aprendido que ser amables nos hace más felices a nosotros y, por supuesto, a las personas que se benefician de nuestra amabilidad. Literalmente, puede transformar vidas.

A menudo, desconocemos el impacto de un acto de amabilidad o compasión en otra persona. En ocasiones, puede dejar una marca duradera.

Durante algún tiempo, estuve trabajando en un bar y conocí a Jack, uno de los clientes habituales. Era un hombre bondadoso que debía rondar entre

los setenta y los ochenta años. Llegaba al bar todos los días a la hora del almuerzo y pedía un whisky Bell's. Un día me contó esta historia:

Durante la Segunda Guerra Mundial, hubo un momento en que me separé de mi compañía. Me encontraba en un pequeño poblado lleno de edificios bombardeados. Algunos soldados alemanes se acercaron y comenzaron a registrar los edificios. Yo estaba aterrado. Si me encontraban, me matarían.

Hice todo lo que pude por mantenerme en silencio absoluto. Tenía miedo incluso de respirar, por si acaso alguien me oía.

Cuando los soldados llegaron al edificio en el que me encontraba, temblaba de miedo. Nunca me había sentido tan aterrorizado en mi vida. Oí a alguien muy cerca. Cogí mi arma, pero ni siquiera podía pensar con claridad.

Entonces él me vio. Me miraba directamente con su arma levantada. No levanté la mía; estaba demasiado asustado.

En ese momento, perdí el control y mojé mis pantalones, justo allí, frente a él.

Me miró un momento, y luego hizo algo que me cogió completamente por sorpresa. Entrecerró los ojos un poco, me dirigió una sonrisa compasiva y un suave asentimiento, luego se alejó y les dijo a los otros soldados que el edificio estaba despejado.

Nunca lo he olvidado. Es lo que más recuerdo de la guerra.

Yo tampoco he olvidado esa historia. Superar el odio de la guerra y salvar la vida de un enemigo muestra verdadera compasión.

En ocasiones, cuando se presenta una oportunidad para la compasión o la bondad, olvidamos por qué se supone que debemos juzgar u odiar; incluso olvidamos nuestro propio sufrimiento cuando algo dentro de nosotros sale a la superficie y coloca las necesidades inmediatas del otro por encima de todo lo demás.

Recuerdo a Victor Frankl, el psiquiatra austriaco que sobrevivió a un campo de concentración nazi. En su libro *El hombre en busca de sentido*, escribió:

> Los que vivimos en los campos de concentración podemos recordar a los hombres que caminaban entre las barracas para consolar a los demás y regalar su último trozo de pan. Quizá fueron pocos, pero ofrecen pruebas suficientes de que se le puede arrebatar todo a un hombre, salvo por una sola cosa, la última de las libertades humanas: elegir su actitud frente a cualquier circunstancia, elegir su propio camino.

Nunca debemos subestimar el poder de un acto bondadoso, por grande o pequeño que parezca.

HÉROES COTIDIANOS

Los pequeños actos de amabilidad salpican la mayor parte de nuestros días, tanto las pequeñas cosas que hacemos como las que se hacen por nosotros. Apenas nos damos cuenta de ellos. Pueden parecer pequeños, al menos en nuestra propia mente, pero todos cuentan. Todos marcan una diferencia, incluso aunque no nos resulte obvia.

No necesitamos cambiar la vida de alguien para que se nos considere como personas bondadosas. Las pequeñas cosas que hacemos importan mucho porque son las que hacemos más a menudo.

ACTO DE AMABILIDAD

Escribe una tarjeta de agradecimiento a alguien.

Todo el mundo es un héroe cotidiano en ese sentido. Mi madre lo es. Ha sido amable cada día que he estado en esta Tierra, aunque tal vez ella misma no se haya dado cuenta. Una vez le pregunté cuándo había sido la última vez que había realizado un acto de amabilidad y no le vino a la mente ninguno, ¡pero acababa de preparar una taza de té y un sándwich para mí! Y eso es lo que pasa con los héroes cotidianos: simplemente es su naturaleza. La bondad es tan natural para ellos que ni siquiera se dan cuenta de que son bondadosos.

Pero las tazas de té, cuidar de los niños, llevar a alguien en coche, los cientos de otras cosas que la familia y los amigos hacen unos por otros todos los días son importantes. Son el pegamento que mantiene unidas nuestras relaciones. Son los hilos en el tejido de nuestras vidas.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

- La amabilidad puede dibujar una sonrisa en el rostro de una persona. Pero también dibuja una sonrisa en el rostro de quien la otorga. Nos hace a todos más felices.
- Los niños se sienten felices cuando son amables. Los adultos se sienten felices cuando son bondadosos. Los adultos mayores que se ofrecen como voluntarios para ayudar a otros se sienten más felices; encuentran un propósito y su voluntad de vivir se incrementa.
- La amabilidad puede ayudar a aliviar la depresión, aumentar la autoestima y reducir la ansiedad social.
- La amabilidad genera cambios físicos en el cerebro. Produce serotonina, que es justo lo que algunos antidepresivos buscan potenciar. También altera la estructura del cerebro si la practicamos de manera constante, esencialmente conectándonos con nuestra naturaleza amable y bondadosa y con la felicidad que esta conlleva.
- La compasión y la gratitud, ambos aspectos de la bondad en un sentido amplio, también aumentan la felicidad.

SEGUNDO BENEFICIO

LA AMABILIDAD ES BUENA PARA EL CORAZÓN

Adonde quiera que vayas, ve con todo tu corazón.

CONFUCIO

«¡Una sensación de calor en el pecho!»

Esa es la sensación física mayoritariamente reportada en relación con la bondad. Tal vez tú también la hayas sentido cuando te hayas conmovido al atestiguar o experimentar un acto de bondad.

¿Alguna vez te has preguntado qué es?

Es el efecto de la bondad en el corazón.

Los sentimientos provocados por la amabilidad (calidez, elevación, inspiración, conexión emocional) tienen un impacto físico. Así como sentirnos avergonzados hace que nuestra cara se enrojezca y sentirnos excitados acelera nuestro ritmo cardiaco, los sentimientos provocados por la amabilidad tienen efectos tanto en el cerebro como en el cuerpo, especialmente en el corazón.

La hormona del amor

En primer lugar, la amabilidad produce una hormona llamada oxitocina, la responsable de toda una serie de efectos positivos en el corazón y las arterias.

La oxitocina es conocida por el papel que tiene durante el nacimiento: da inicio a las contracciones uterinas y es el medicamento principal utilizado para inducir el parto en muchos países del mundo. La descubrió el farmacólogo y fisiólogo británico sir Henry Dale en 1906, y fue él quien le dio su nombre, a partir de las palabras griegas ωκνξ, τοκοχξ, que significan 'nacimiento veloz'.[1]

También es reconocida por su papel en la lactancia materna, pues controla su «bajada». De hecho, a muchas mujeres se les receta oxitocina para ayudarlas a producir leche.

Además, la oxitocina desempeña un papel importante al ayudar a las madres a establecer un vínculo con sus bebés, a los padres con sus hijos, a los hermanos y amigos unos con otros, a los animales entre sí y a los humanos con los animales. «La hormona de la vinculación» es uno de sus muchos apodos. En definitiva, la oxitocina es el pegamento que mantiene unidas las relaciones y las comunidades.[2]

Asimismo, es la responsable de los sentimientos de confianza: tendemos a confiar más cuando tenemos mucha oxitocina. Una subida de oxitocina hará que una persona nos agrade más. Reduce la actividad en la amígdala, una región del cerebro que procesa el miedo y la ansiedad. Se ha

demostrado que ayuda a reducir la ansiedad social y que incluso nos ayuda a entender las emociones de los demás y a ellos a entender las nuestras.[3]

ACTO DE AMABILIDAD
Adopta un perro de un refugio.

Recibe su denominación popular, la «hormona del amor», porque abrimos el grifo de la oxitocina cuando sentimos amor, compartimos un contacto emocional cálido de cualquier tipo o tenemos relaciones sexuales.

La oxitocina es tan importante que se encuentra en la «Lista de medicamentos esenciales» de la Organización Mundial de la Salud, que comprende los medicamentos considerados de mayor importancia en un sistema básico de salud.

Siempre se creyó que la oxitocina se producía en el cerebro y luego se secretaba en el torrente sanguíneo. Si bien esto es cierto, investigaciones recientes sugieren que también se produce en el corazón.[4] De hecho, desempeña una serie de funciones muy importantes en él y en todo el sistema cardiovascular.

Es responsable de lo que se conoce como «el efecto Roseto».

El efecto roseto

Roseto es una ciudad en Pensilvania, Estados Unidos, cuyos habitantes participaron en un estudio que duró casi cincuenta años. Durante un censo en la década de 1960, se encontró que ni una sola persona menor de cuarenta y cinco años había muerto de una enfermedad cardiaca en la ciudad.

Fue un hallazgo sorprendente, dado que este país tiene la tasa más alta de enfermedades cardiacas que cualquier otro en el mundo. En Roseto, la tasa de mortalidad por enfermedades cardiacas, incluso en aquellos mayores de sesenta y cinco años, era significativamente más baja que en el resto del país. No fue sino hasta 1970 cuando se registró allí la primera muerte por un ataque al corazón en una persona menor de cincuenta y cinco años.

Científicos de todo el mundo acudieron a la ciudad, tomaron muestras del agua, estudiaron la dieta de la gente e incluso analizaron las condiciones atmosféricas. Durante años, no pudieron encontrar ninguna razón lógica que

explicara por qué las personas en Roseto no morían de enfermedades del corazón.

Pero al final encontraron la razón. Después de años de investigación exhaustiva, incluido el estudio que se realizó a los propios residentes, descubrieron lo que los protegía de las enfermedades del corazón: los vínculos comunitarios sumamente estrechos entre los habitantes de Roseto.

En una comunidad unida, las personas se ayudan unas a otras. Los psicólogos se refieren a esto como «comportamiento prosocial», que se define como «cualquier acción destinada a beneficiar a otra persona, como compartir, cooperar, ayudar, dar», es decir, ser amable. Y, por supuesto, la oxitocina fluye como un río en estas condiciones.

Y cuando la oxitocina fluye, «protege» el corazón; es un cardioprotector.

OXITOCINA: CARDIOPROTECCIÓN

Cardioprotector: que protege el corazón, en especial contra las enfermedades del corazón.

Existen muchos cardioprotectores. El sentido común nos dice que el ejercicio lo es. Una persona también puede mantener una dieta cardioprotectora, como la mediterránea, que es rica en tomates frescos, ensaladas, pescado y aceite de oliva.

La oxitocina es una hormona cardioprotectora y, a su vez, hace que cualquier sensación o acción que la produzca sea cardioprotectora. Por tanto, podemos decir que la bondad, el amor y el afecto de personas y animales son cardioprotectores, ya que producen oxitocina.

Era esta cardioprotección lo que evitaba que los residentes de Roseto sufrieran enfermedades del corazón.

ACTO DE AMABILIDAD

Usa un servicio de supermercado en línea y envía una caja de comida a una familia que sepas que podría necesitarla.

¿Cómo funciona?

La oxitocina hace que las células a lo largo de las paredes de nuestras arterias se relajen. De este modo, las arterias se ensanchan —se dilatan— en lo que se conoce como vasodilatación. Esto significa tres cosas: 1) puede fluir más sangre a través de las arterias; 2) se puede administrar más flujo de sangre al corazón y otros órganos, y 3) se reduce la presión arterial. Y la reducción de la presión arterial, en última instancia, significa protección contra un ataque cardiaco y un derrame cerebral.

Me parece genial cómo la amabilidad nos puede proteger de un ataque cardiaco y un derrame cerebral. El diagrama que se muestra más adelante ilustra este proceso. Podríamos decir que hay una gran cantidad de «plazas de aparcamiento» formadas para que la oxitocina recubra las paredes de nuestras arterias. Se llaman «receptores de oxitocina», debido a que son receptivos a la oxitocina.

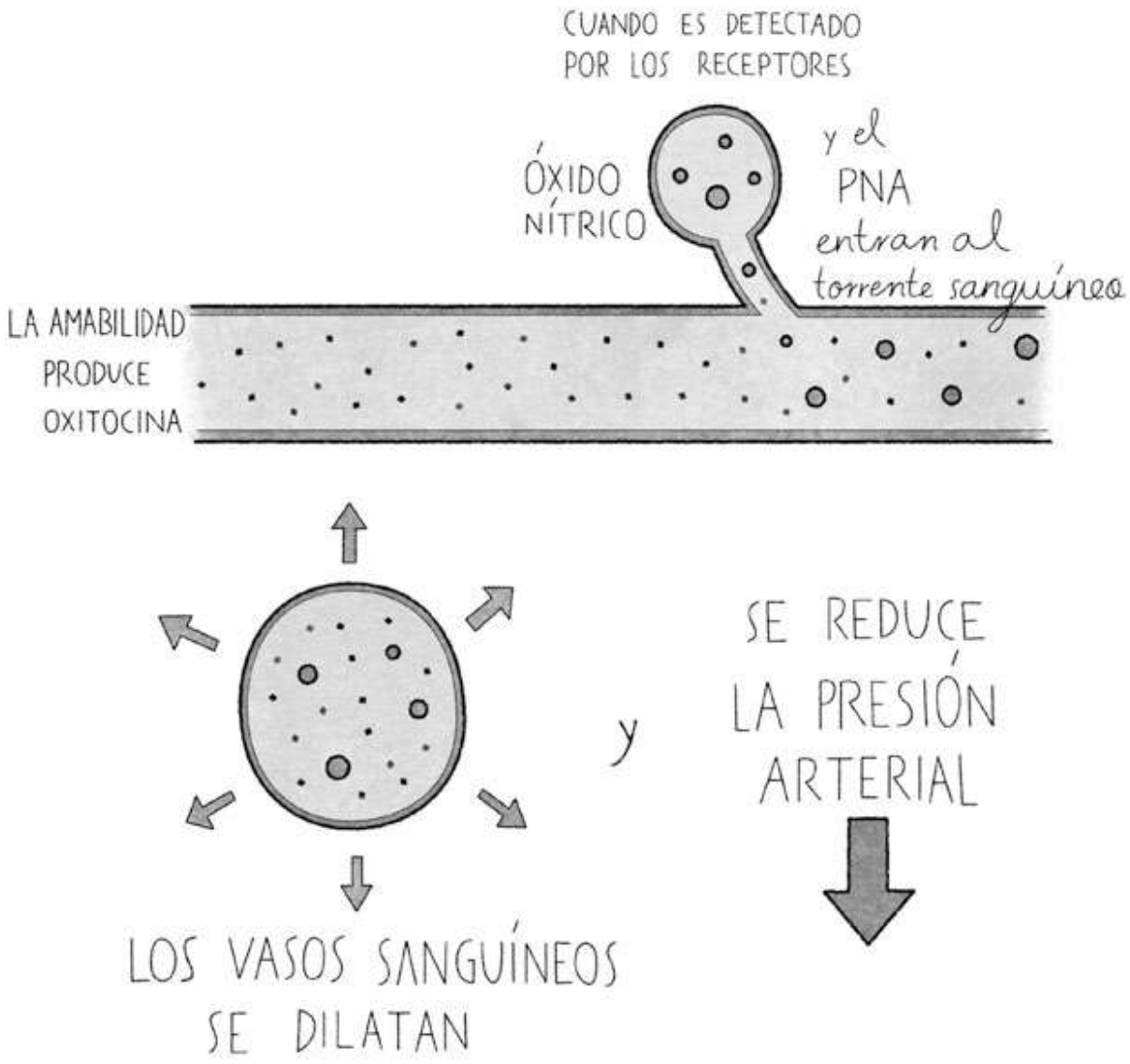
Cuando la oxitocina «aparca», hace que las células de nuestras paredes arteriales produzcan óxido nítrico.[5] (Ten en cuenta que no es lo mismo que el óxido nitroso, el gas de la risa que usan los dentistas.) Al mismo tiempo, el corazón produce el péptido natriurético auricular (PNA) y lo envía al torrente sanguíneo.

El óxido nítrico y el PNA son potentes vasodilatadores, de manera que una vez que entran en nuestras arterias, estas se dilatan. Esta es la base para el efecto cardioprotector de la amabilidad.[6]

Por tanto, la cadena de eventos —el efecto dominó interno, por así decirlo— sucede de esta manera: la amabilidad produce oxitocina, que a su vez produce óxido nítrico y PNA, lo que dilata las arterias y reduce la presión arterial. Así es como la amabilidad es cardioprotectora.

Aquí podemos sustituir cualquier sentimiento o método de producción de oxitocina, como el contacto emocional cálido, la compasión, el amor, el afecto, el compartir, el sexo, los abrazos, la vinculación entre nosotros o con los animales, etcétera.

Ahora puedes ver por qué los residentes de Roseto no padecían enfermedades cardiacas.



AMABILIDAD: VIAGRA PARA TUS ARTERIAS

La amabilidad es Viagra para tus arterias. ¡Literalmente! El Viagra es una forma realmente ingeniosa de mejorar la acción del óxido nítrico. Funciona sobre las arterias que suministran sangre al pene, esencialmente aumentando el flujo de sangre.[7]

El óxido nítrico es una de las sustancias más importantes en el cuerpo humano. Es increíblemente importante para el corazón y para todo el sistema cardiovascular. El doctor Louis Ignarro, que recibió el Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1998 por su trabajo sobre esta sustancia, la llamó «la molécula milagrosa».[8]

El óxido nítrico puede prevenir e incluso revertir las enfermedades cardiovasculares. Nuestras arterias lo producen con el propósito de bajar la presión arterial al rango normal y mejorar el flujo de sangre al corazón, los músculos y otros órganos.[9]

Además, reduce los niveles de colesterol malo (LDL, por sus siglas en inglés) y, por lo tanto, ayuda a mantener un equilibrio saludable entre este y el bueno (HDL, por sus siglas en inglés). De esta manera, ayuda a prevenir la acumulación de placa en las arterias que suele provocar enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares.

Cuando se agota el óxido nítrico, nuestras arterias envejecen mucho más rápidamente y el flujo de sangre se reduce en nuestros músculos, órganos y piel. De esta manera, envejecemos más deprisa por dentro.

Por lo tanto, podemos decir que la amabilidad es como un Viagra para nuestras arterias. Las reanima y las mantiene jóvenes y sanas.

ACTO DE AMABILIDAD

Únete a una organización benéfica como voluntario habitual.

CÓMO LA AMABILIDAD PRODUCE OXITOCINA

Bien, ahora sabemos que el corazón es muy feliz cuando tenemos suficiente oxitocina nadando en nuestras arterias. Pero ¿cómo conseguimos que llegue allí?

Bueno, nacemos con mucha: es vital para la vida. Pero sus niveles suben y bajan, dependiendo de cómo estamos *siendo*, es decir, si somos amables o no.

Aquí hay seis formas comunes a través de las cuales producimos oxitocina:

1. Sentirse elevado

«Elevación» es la palabra utilizada por el psicólogo social Jonathan Haidt para describir el sentimiento cálido que experimentamos cuando presenciamos un acto de amabilidad u otra demostración de belleza moral. Abrimos el grifo de oxitocina cada vez que esto sucede.

Las respuestas típicas a la pregunta: «¿Qué te hace sentir elevado, inspirado?» incluyen:

> Me conmuevo cuando veo vídeos de perros felices o de personas que ayudan a otros en sus dificultades. Siempre experimento una sensación de calidez en el área del corazón e incluso en ocasiones se me forma un nudo en la garganta.
>
> Cuando mi esposo, que está muy ocupado, se toma el tiempo para hacerme el desayuno y llevármelo a la cama.
>
> El vídeo donde una persona compra comida para un indigente y se sienta y habla con él un rato.[10]

Incluso ver un vídeo inspirador en YouTube, Facebook o cualquiera de los diversos medios y canales de medios sociales disponibles produce oxitocina. De hecho, los científicos miden la elevación en un entorno controlado usando vídeos como estos.

En un estudio dirigido por Jonathan Haidt, por ejemplo, un grupo de mujeres que estaban amamantando a sus bebés miraban una película moralmente edificante que mostraba mucha amabilidad (para inducir la elevación en un entorno controlado) y un grupo separado veía un vídeo de comedia también agradable (como parte del grupo de control).

Cuando más tarde se observó a las mujeres, el equipo de Haidt encontró que las personas que habían visto la película moralmente edificante y habían experimentado la elevación tendían más a acunar a sus criaturas y a abrazarlas.[11] La necesidad de amamantar al bebé a menudo se desencadena por la presencia de oxitocina porque, como ya aprendimos, controla la respuesta de «bajada» de la leche materna.

2. Reconfortar a alguien

Reconfortar también produce oxitocina, tanto en quien lo brinda como en quien es reconfortado. Un estudio simple encontró que una madre que reconfortaba amorosamente a su hijo producía oxitocina en el niño.[12]

Incluso se ha demostrado que la expectativa de amamantar a un bebé produce cantidades sustanciales de oxitocina en las mujeres.[13]

3. Contacto emocional cálido

Cualquier tipo de contacto emocional cálido produce oxitocina. Piensa en cómo te sientes cuando atestiguas o experimentas la amabilidad, ya sea como observador, donante o receptor. Sientes una conexión cálida, ya sea con las personas que estás observando o con las que reciben o actúan con

amabilidad. Este *sentimiento* —sea de elevación, inspiración, afecto, calidez emocional, conexión— es el que abre el grifo de la oxitocina. Incluso el hecho de compartir la comida la produce.

4. Apoyar a un amigo o a un ser querido

Produces oxitocina cada vez que estás con un amigo o un ser querido que lo necesita. La investigación que realizaron científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, por ejemplo, mostró que el apoyo que se brindan las parejas estaba asociado a niveles más altos de oxitocina en la sangre.[14]

El estudio involucró a 38 parejas que vivían juntas. Se les pidió que informaran sobre cuánto se apoyaban, es decir, cuánto contacto emocional cálido tenían. Cuando los científicos midieron los niveles de oxitocina en la sangre de los participantes y cotejaron esto con los niveles de apoyo recogidos, encontraron que quienes presentaban una mayor cantidad de oxitocina en la sangre eran quienes habían transmitido una mayor cantidad de contacto cálido.

Como era de esperar, los investigadores también descubrieron que un mayor apoyo equivalía a una presión arterial más baja en los diez minutos posteriores al contacto cálido.

Además, cuanto más apoyo damos, más beneficiados salimos. Los científicos señalaron que las interacciones positivas frecuentes tenían efectos positivos acumulativos a largo plazo. Con el tiempo, conducían a una disminución sostenida de la presión arterial.

5. Tan solo pensar en la amabilidad

En realidad no necesitas encontrarte en una situación amorosa o un acto amable para producir oxitocina, de la misma manera que no necesitas estar en medio de una situación estresante para producir las hormonas del estrés.

Incluso solo pensar con cariño en alguien a quien quieres, en una experiencia de amabilidad, de conexión o en un momento de contacto cálido, produce oxitocina.[15] Lo que la produce es el sentimiento. Las mujeres producen oxitocina con solo pensar en sus recién nacidos.

6. Abrazos

Los abrazos también producen oxitocina, pero hablaré de ello más adelante, ya que tengo algo más que decir sobre ello y no quiero estropearlo al exponerlo demasiado pronto.

La cuestión aquí es que, como puedes ver, cada vez que te encuentras ante la amabilidad, pensando en la amabilidad, recordándola o llevando a cabo un acto amable, estás abriendo tu grifo de oxitocina. En esencia, la oxitocina es una molécula de bondad o amabilidad.

ACTO DE AMABILIDAD

Ofrécete a cuidar de los hijos de un amigo o miembro de la familia durante unas horas.

LA AMABILIDAD SUAVIZA NUESTRAS ARTERIAS

«Como es arriba, es abajo, como es adentro, es afuera, como es el universo, es el alma…», escribió el sabio Hermes Trismegisto. La idea tiene un paralelismo en la ciencia moderna: nuestro comportamiento externo (bondadoso o no) afecta a nuestra salud interna. Permíteme que te lo explique.

La hostilidad es considerada como una actitud de mala voluntad y desprecio hacia las personas. Un endurecimiento de la personalidad, por así decirlo. A menudo se expresa con ira. Está muy lejos de la amabilidad; en realidad, es su opuesto en cuanto a la forma en que nos comunicamos con los demás.

La hostilidad es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares, de la misma manera que la amabilidad es cardioprotectora. De hecho, es probable que la hostilidad sea una ruta más directa hacia una enfermedad cardiovascular que una mala dieta.

Un estudio de la Universidad de Utah involucró a 150 parejas casadas, a quienes se les pidió que mantuvieran una conversación conyugal típica mientras se los grababa en vídeo. Se tomaron estos vídeos como indicativos de la naturaleza típica de las relaciones de pareja, por lo que mostrarían un patrón a largo plazo.

Cuando observaron el material, los científicos clasificaron a las parejas de acuerdo con la manera en que se comportaban entre sí. En un extremo estaban las parejas que eran más hostiles entre sí, y en el otro, las más bondadosas y amorosas.

Se encontró que los que eran más hostiles tenían altos niveles de «calcificación de la arteria coronaria», que es básicamente un

endurecimiento de las arterias coronarias causado por una acumulación de placa. Es la diferencia entre una arteria con la consistencia interna de un huevo escalfado y una que parece una placa de yeso. Las parejas más bondadosas y amorosas tenían arterias normales.[16]

ACTO DE AMABILIDAD
Compra comida para una persona sin hogar.

A medida que nuestras actitudes hacia las personas se endurecen, también lo hacen nuestras arterias; a medida que nos suavizamos en nuestras actitudes hacia los demás, también nos suavizamos en el interior: «Como es adentro, es afuera».

La acumulación de placa que provoca el endurecimiento de las arterias es una consecuencia de dos procesos: la oxidación y la inflamación. La amabilidad contrarresta ambas. Para entender cómo, primero debes saber algo sobre las gafas de Harry Potter.

LAS GAFAS DE HARRY POTTER

¿Alguna vez has cortado una manzana por la mitad y la has dejado sobre la mesa? Si es así, te habrás dado cuenta de que muy pronto cambia a color marrón. Esto se debe al proceso de oxidación.

La oxidación también ocurre en las arterias y puede ser un efecto secundario del estilo de vida y el estrés alimentario. No sucede tan rápido en nuestras arterias como en una manzana partida que queda sobre la mesa, así que no te preocupes, pero sucede de todos modos. La causan lo que se conoce como *radicales libres*.

He aquí una manera simple de imaginar un radical libre. Piensa en cómo son las gafas de Harry Potter: dos «O» y un pequeño puente entre ellas. Las gafas son en realidad la forma exacta del *oxígeno,* esa cosa que respiramos. El oxígeno —cuya fórmula química es O^2— tiene dos átomos «O» y un *enlace* (puente) que los conecta.

Ahora imagina que Draco Malfoy lanza a Harry un hechizo y se rompe el puente de sus gafas: ahora tiene dos lentes individuales que ya no están unidas entre sí. Cuando esto le sucede al oxígeno —no debido a uno de los

hechizos de Draco, sino a algún tipo de estrés—, se dice que las dos «O» son radicales libres.

Estuvieron unidas una vez, pero ahora están separadas. En lugar de estar en una relación, son solteras. Y detestan serlo: harán cualquier cosa para estar otra vez en una relación.

Por desgracia, la fuerza de este deseo es tal que de un radical libre codiciará con gusto a la esposa de su vecino, por así decirlo: se aferrará a cualquier átomo cercano. Y esto no es muy bueno para el cuerpo, sobre todo si el átomo al que se aferra es parte de las células que recubren nuestras arterias, nuestro sistema inmunológico, una célula de la piel o una cerebral. Una vez que el radical libre ha cogido su átomo, estas células pueden comenzar a desmoronarse.

Sin embargo, el cuerpo tiene formas naturales de lidiar con los radicales libres: utiliza *antioxidantes*. Un antioxidante es *anti* (contra) oxidación. Es un compañero diligente para un radical libre, con lo cual se elimina cualquier daño adicional a las células.

Obtenemos antioxidantes de muchas frutas y verduras, ensaladas, tés, la canela y el chocolate negro. Esta es una de las razones por las que los médicos nos alientan a tomar esos alimentos. También tenemos antioxidantes naturales en el cuerpo.

No obstante, cuando el cuerpo produce más radicales libres de los que puede eliminar, nos encontramos con la oxidación o el *estrés oxidativo*, como prefieren llamarla los científicos.[17]

El estrés oxidativo tiene un papel importante en las enfermedades cardiovasculares y también está relacionado con la enfermedad de Alzheimer, la fatiga crónica, la artritis, la enfermedad de Parkinson y una gran cantidad de otras afecciones graves. Combinado con la inflamación, puede causar el endurecimiento de las arterias.

La mayoría de las personas saben qué es la inflamación. Es el enrojecimiento y la hinchazón que se produce después de recibir un corte o alguna otra lesión. Es una parte importante de la respuesta inmune inicial y ayuda a atraer sangre y nutrientes al lugar de la herida. Pero también ocurre en el interior del cuerpo, en nuestras arterias y articulaciones, e incluso alrededor de las células del sistema inmunológico.

Sin embargo, de la misma manera que existen antioxidantes para ocuparse de los radicales libres, también hay formas de reducir el exceso de inflamación: a través de los antiinflamatorios naturales y la acción del nervio

vago. (Te explicaré más sobre el papel del nervio vago en el siguiente capítulo.) Pero cuando la inflamación supera la capacidad del cuerpo para controlarla, tenemos una *inflamación crónica leve*. Y, al igual que el estrés oxidativo, puede ser una consecuencia de la dieta, el estilo de vida, el estrés o la hostilidad.

Cuando el estrés oxidativo y la inflamación se suman, pueden conducir a la formación de placas en las arterias que pueden provocar su endurecimiento, con lo que devendrían otras enfermedades del corazón y del sistema cardiovascular. Aquí es donde entra la oxitocina, que reduce el estrés oxidativo y la inflamación tanto en nuestras arterias como en el sistema inmunológico completo.

ACTO DE AMABILIDAD

Llama a alguien por su cumpleaños y cántale *Cumpleaños feliz*.

En un estudio innovador, los científicos del Centro de Investigación de Medicina del Comportamiento y del Departamento de Psicología de la Universidad de Miami examinaron los efectos del estrés oxidativo y la inflamación en los sistemas cardiovascular e inmunológico. Los investigadores tomaron células de los vasos sanguíneos y del sistema inmunológico y las sometieron a diferentes formas de estrés en el laboratorio, con el objetivo de simular el tipo de estrés que se produce dentro del cuerpo. Como era de esperar, midieron grandes aumentos en el estrés oxidativo y la inflamación.

Más tarde repitieron el experimento, pero esta vez agregaron oxitocina a la mezcla. Sorprendentemente, los niveles de estrés oxidativo e inflamación disminuyeron de manera considerable en las células de los vasos sanguíneos y en las inmunes.

La conclusión fue que la oxitocina es un antioxidante y un antiinflamatorio natural.[18]

Así las cosas, dado que producimos oxitocina cuando somos amables, podemos decir con plena seguridad que la amabilidad es un antioxidante y un antiinflamatorio, de este modo:

EL PODER DE LA CONEXIÓN BONDADOSA

Conexión bondadosa: Relación de conexión con una persona o cosa, que se caracteriza por la bondad.

Sí, este es un término inventado, pero significa conectarse de manera bondadosa; es decir, conexiones basadas en la bondad, la amistad o el amor.

Las conexiones bondadosas son buenas para el corazón. Proporcionan una conexión emocional. Es esencialmente aquello de lo que disfrutaban los residentes de Roseto; más allá de si estaban solteros o tenían pareja, lo que los protegía de las enfermedades del corazón eran las conexiones bondadosas.

Una serie de estudios científicos ha demostrado el mismo tipo de cosas. También parecen sugerir que es más saludable estar casado o tener una relación que estar soltero o vivir solo. No obstante, hay que entender bien

este tipo de estudios. Lo importante aquí no es el hecho de estar casado o tener pareja, sino la *calidad* de esta relación. Esto se debe a que una relación de buena calidad abre nuestros grifos de oxitocina.

Sin embargo, no es necesario tener una relación romántica para disfrutar de relaciones de calidad. Podemos tenerlas con familiares o amigos, vecinos o compañeros de trabajo. Podemos interactuar con la persona que nos entrega el correo o con los dependientes de las tiendas. Las mejores relaciones de muchas personas son con los animales. Todos los tipos de relaciones cuentan. Mientras haya una conexión bondadosa, la relación será buena para el corazón.

Esto puede brindar un gran alivio a las personas solteras que creían que solo las relaciones románticas son buenas para el corazón. Está bien ser soltero. «Lo mejor es estar soltera —bromeaba mi amiga Ann, que es veterinaria—, porque así no tienes que lavar la ropa sucia de nadie.»

Bromas aparte, de lo que se trata es de la conexión bondadosa. Y, como recordarás, la bondad no siempre requiere un acto físico. Puede consistir simplemente en ser cordiales: escuchar a alguien, brindar un cumplido, mostrar simpatía. Incluso puede consistir en reírse del intento de alguien de ser gracioso, sobre todo si en realidad no lo es tanto (eso es lo que mi familia y mis amigos hacen por mí). Todos estos actos producen una conexión bondadosa.

La cardióloga Mimi Guarneri, autora de *The Heart Speaks* («El corazón habla»), apunta que los pacientes cardiacos se benefician más del acompañamiento y los grupos de apoyo (que implican una conexión bondadosa) que de las comidas vegetarianas que reciben o de la meditación o el yoga que se les enseña a practicar.[19]

Eso es sorprendente, dado que la mayoría hemos aprendido que llevar una buena dieta, hacer ejercicio o reducir el estrés son las únicas formas de beneficiar al corazón de manera natural. Y también es una buena noticia para las personas que se sienten culpables, tal vez, porque no les va todo este asunto de la vida verde y el yoga. Tal como dirían los residentes de Roseto, la conexión humana (y animal) bondadosa hace mucho bien, independientemente del estilo de vida que uno lleve.

Asimismo, en su libro, la doctora Guarneri sugiere que los pacientes cardiacos adquieran un perro. Esto no es solo por el ejercicio que algo así conlleva, aunque por supuesto ello resultará beneficioso, sino para establecer una conexión bondadosa.

SER AMABLE CON LOS ANIMALES

Establecer conexiones bondadosas con animales es muy bueno para el corazón. Los estudios demuestran que las personas que tienen un perro o un gato en su familia, por lo general, tienen una presión arterial más baja que quienes no tienen mascota. La presión arterial suele bajar cuando acariciamos a un animal.[20]

ACTO DE AMABILIDAD

Ofrece tu asiento en el autobús o metro a una persona mayor.

En un estudio aplicado a 369 pacientes que habían sufrido un ataque cardiaco, la probabilidad de que alguno de ellos muriera en un año era de un 400 % menor si tenía un perro.[21] Los pacientes que tuvieran uno se veían beneficiados por el ejercicio, al caminar y jugar con él, pero la conexión bondadosa también desempeñaba un papel importante. Interactuar y jugar con el perro de manera consistente a lo largo del día elevaría de manera consistente los niveles de oxitocina y ofrecería una cardioprotección sustancial.

De hecho, las investigaciones han demostrado que jugar con perros aumenta nuestros niveles de oxitocina. En un estudio realizado por científicos de la Universidad de Azuba, en Japón, 55 dueños de perros jugaron con ellos durante media hora. Los niveles de oxitocina se midieron al inicio y después de ese lapso de tiempo tanto en los humanos como en los perros.

Los científicos también grabaron en vídeo las sesiones de juego para examinar la calidad de la relación que cada persona mantenía con su perro. Registraron cuánto tiempo pasaban los perros mirando a sus dueños y luego los dividieron en dos grupos. Estaban los «observadores de largo plazo», que mantuvieron el contacto visual durante un promedio de 2,5 minutos durante la media hora, y los «observadores de corto plazo», que solo mantuvieron el contacto visual durante alrededor de 45 segundos. Se consideró que la observación prolongada indicaba una mejor calidad de relación entre humanos y perros.

Los niveles de oxitocina aumentaron en un 20 % en los observadores de largo plazo, en comparación con un grupo de control de dueños que no jugaban con sus perros.[22]

ACTO DE AMABILIDAD
Apadrina a un niño.

UN ANTÍDOTO PARA EL ESTRÉS

Un día iba conduciendo mi coche, en dirección al puente de Forth Road, cuando por accidente me cambié de carril, adelantando a otro automóvil. El conductor tocó la bocina y lanzó una serie de improperios en mi dirección. Estaba enfadado de verdad. Parecía estar teniendo un mal día.

Para ser honesta, la situación era aterradora y perturbadora, pero poco a poco me fui calmando. Cuando por fin llegué al puente, me sorprendió ver que el mismo conductor se encontraba detrás de mí otra vez, justo detrás, mientras conducía hacia la caseta de peaje.

Entonces, pagué su peaje por él.

Alrededor de un kilómetro más adelante en la carretera, se adelantó para ponerse a mi lado. Esta vez, tenía una gran sonrisa y un rostro considerablemente suavizado y pronunció la palabra «Gracias» de manera que yo lo pudiera ver y entender.

Maureen

No hay duda de que el estrés puede causar enfermedades del corazón. Lo hemos sabido durante décadas. Lo que a menudo pasamos por alto es que la amabilidad puede disipar el estrés y las cosas que lo provocan: la ira, la hostilidad y la agresión, la preocupación, la ansiedad y el miedo.

La bondad de Maureen neutralizó la ira y el estrés del conductor. Ella compartió su historia en un taller que dirigí. Nos dijo que la ira del conductor la había hecho sentirse agitada, estresada y un poco temerosa. Sin embargo, justo después de pagar su peaje, se sintió más aliviada y se dio cuenta de que estos sentimientos negativos habían desaparecido. Había nacido en su lugar una oleada de emoción positiva y una sensación de conexión con el conductor.

La experiencia de Maureen coincide con una gran cantidad de investigaciones científicas que también demuestran que la bondad contrarresta el estrés. En un estudio dirigido por Emily Ansell, de la Escuela de Medicina en la Universidad de Yale, 77 voluntarios recibieron una llamada telefónica automática todas las noches durante dos semanas en la que se les motivaba a completar una evaluación diaria en línea. Se les pidió que registraran eventos estresantes en el trabajo, las relaciones, las finanzas, la salud y otras áreas. De igual forma, se les pidió que registraran cualquier

tipo de actos amables que realizaran, como abrir una puerta, ayudar a alguien con los deberes, hacer un cumplido, etcétera.

Ansell descubrió que aquellos que reportaban más actos de bondad habían experimentado menos emociones negativas y menos estrés. A pesar de que algunos habían informado sobre una serie de eventos estresantes, cuando también había muchos pequeños actos de bondad durante el mismo día, los eventos estresantes habían tenido poco o ningún impacto en sus emociones o sensación de bienestar. Y en los días en que reportaban pocos actos de amabilidad, habían experimentado más emociones negativas en respuesta a eventos estresantes.[23]

La bondad neutralizó los efectos de los eventos estresantes.

En esencia, a medida que aumenta el nivel de bondad en nuestras vidas, disminuye el de emociones negativas y estrés. E incluso cuando experimentamos eventos estresantes, la bondad puede amortiguar los sentimientos negativos.

En otro estudio, a las personas que fueron calificadas como «hostiles» y que presentaban un dolor de pecho se les pidió que lavaran la ropa de alguien más. Por increíble que parezca, este simple acto de bondad redujo su dolor en el pecho.[24]

Es gracioso cómo lavar la ropa de otra persona puede hacer lo mismo, de alguna manera, que un medicamento para el corazón.

ACTO DE AMABILIDAD
Sé amigo de alguien que lo necesite.

LA GRATITUD

La gratitud también es cardioprotectora, sobre todo en el caso de aquellas personas que ya han sufrido un ataque al corazón.

Uno de mis amigos tuvo un ataque al corazón hace unos años. Recuerdo que hablamos al respecto. Me tomó por sorpresa cuando me comentó que se sentía agradecido por ello.

«¿Por qué?», pregunté.

«Porque me obligó a mirar la forma en que estaba dirigiendo mi vida: mi dieta, mi falta de ejercicio y, sobre todo, mis niveles de estrés», respondió.

Las investigaciones han encontrado que la gratitud ayuda enormemente a las personas con afecciones cardiacas. En un estudio de la Universidad de Connecticut, los psicólogos descubrieron que los pacientes que habían sufrido un ataque cardiaco y habían visto los beneficios de esa experiencia —lo cual podía incluir apreciar más la vida o verla como un regalo, por ejemplo— eran mucho menos propensos a tener otro ataque en los siguientes ocho años que quienes culpaban a los demás de su ataque al corazón.

Aquellos que culpaban a los otros tenían un riesgo mucho mayor de sufrir otro ataque cardiaco.[25] Ver beneficios en su experiencia era protector. La culpa era destructiva.

En otro estudio, los científicos preguntaron a 3.000 pacientes con obstrucciones coronarias significativas si se mostraban agradecidos con la vida y contaban con apoyo social. Observaron que aquellos que se sentían más agradecidos y contaban con un mayor apoyo social (oportunidades para abrir sus grifos de oxitocina) tenían una menor cantidad de obstrucciones.[26]

UN ABRAZO AL DÍA DEL CARDIÓLOGO TE LIBRARÍA

Los abrazos son una expresión natural de bondad, amor, afecto y gratitud. Pueden echar abajo las barreras entre las personas. Un abrazo puede aliviar el dolor, tanto emocional como físico. Los padres abrazan a sus hijos. Los maridos abrazan a sus esposas. Las esposas abrazan a sus maridos. Las parejas del mismo sexo se abrazan. Los amigos se abrazan. Los hermanos se abrazan. Algunas personas que apenas se conocen intercambian abrazos como saludo. La gente incluso ofrece «abrazos gratis» en las calles. Muchas personas abrazan perros, gatos, caballos y otros animales. Algunos incluso abrazan árboles.

Casi todos nosotros disfrutamos de los abrazos. Nos acercan física y emocionalmente. Y también producen oxitocina.

ACTO DE AMABILIDAD
Haz una donación a una organización benéfica.

En un estudio, los científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill compararon la cantidad de abrazos que un grupo de 59

mujeres había recibido durante un periodo de un mes. Luego midieron los niveles de oxitocina de cada una.

¿Cuál fue el resultado? Las mujeres que habían recibido más abrazos también tenían niveles más altos de oxitocina. ¡Tan simple como eso! Además, sus niveles de presión arterial y frecuencia cardiaca eran más bajos.[27]

Así pues, ¡podemos afirmar que un abrazo al día del cardiólogo te alejaría!

El 17 de octubre de 1995, nacieron de manera prematura —doce semanas antes de su fecha programada— las gemelas Kyrie y Brielle Jackson, en Worcester, Massachusetts. Cada una pesaba alrededor de un kilo. Durante los siguientes días, Kyrie fue ganando peso, pero Brielle tenía serias dificultades. En ocasiones, lloraba y lloraba hasta que jadeaba al respirar y su rostro se ponía azul.

En un día realmente malo para Brielle en la unidad de cuidados intensivos neonatales, la enfermera Gayle Kasparian, de tan solo diecinueve años, lo intentaba todo para estabilizarla, pero nada funcionaba. El estado de Brielle era muy malo.

Pero entonces la enfermera Kasparian tuvo una idea. Con el permiso de los padres, sacó a Kyrie de su incubadora y la colocó en la de Brielle, algo que iba en contra de la práctica estándar del hospital. Siempre se utilizaban incubadoras separadas para reducir el riesgo de infección cruzada.

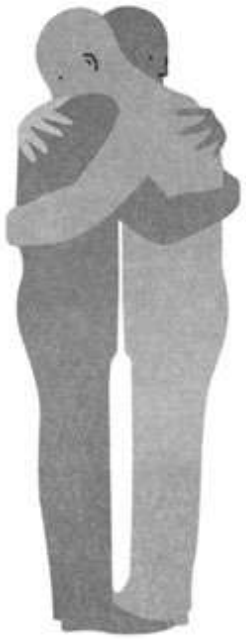
Entonces sucedió un milagro. A la vista de los médicos y las enfermeras, la pequeña Kyrie movió el brazo y lo colocó alrededor de Brielle, en lo que parecía un abrazo para su pequeña hermana.

Casi de inmediato, Brielle comenzó a hacerse más fuerte. Su ritmo cardiaco se estabilizó, su corazón comenzó a latir con más fuerza, su temperatura volvió a la normalidad, sus bajos niveles de saturación de oxígeno en la sangre aumentaron rápidamente y comenzó a respirar mucho mejor, en sincronía con Kyrie. Entonces su rostro pasó del azul al rosa saludable.

En los siguientes días, las gemelas se hicieron más fuertes.

El hospital cambió su política después de semejante experiencia.

LOS ABRAZOS



PRODUCEN

OXITOCINA

RESUMEN DEL CAPÍTULO

• La amabilidad nos anima. Ya sea al ser testigos de ella, al recibirla o al mostrarla, produce una sensación de elevación.
• Este sentimiento provoca la liberación de oxitocina, que es una molécula de amabilidad, en nuestro cuerpo. Esto, a su vez, desencadena la liberación de óxido nítrico y PNA. El resultado es la dilatación de nuestras arterias y una reducción de la presión arterial. La amabilidad es Viagra para nuestras arterias.
• El óxido nítrico también ayuda a proteger contra la formación de las placas que podrían provocar un ataque cardiaco o un derrame cerebral.
• La oxitocina también contrarresta dos procesos que conducen al endurecimiento de las arterias: el estrés oxidativo (radicales libres) y la inflamación.
• Debido a todo lo anterior, la amabilidad protege el corazón: es cardioprotectora.
• Ser amable con los animales también es bueno para el corazón: ayuda a reducir la presión arterial. Tener un perro reduce de manera significativa las posibilidades de un ataque cardiaco (hasta un 400 %).
• La amabilidad también es un antídoto para el estrés, por lo que puede compensar el riesgo que el estrés representa para nuestra salud cardiovascular.
• Los abrazos son buenos para el corazón. Un abrazo al día al cardiólogo alejaría.

TERCER BENEFICIO

LA AMABILIDAD RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

No dejas de reír porque te haces viejo. Te haces viejo porque dejas de reír.

Michael Pritchard

¿Qué es el envejecimiento? En resumidas cuentas, es el proceso del paso de los años. Se ve en las evidentes arrugas en nuestros rostros, la degeneración de nuestros músculos, el desgaste en nuestras articulaciones y nuestra creciente susceptibilidad a las enfermedades, lesiones y dolencias. Así pues, la mejor manera de examinar la ralentización del envejecimiento y su vínculo con la amabilidad es observar estos procesos y ver qué efectos tiene en ellos el hecho de ser amable.

Antes de hacerlo, debes saber que tenemos dos edades: la *cronológica* y la *biológica*. Nuestra edad cronológica es el número de años desde nuestro nacimiento; la que celebramos en nuestro cumpleaños. Nuestra edad biológica, por su parte, es la que aparenta nuestro cuerpo y depende de muchas cosas, incluida nuestra dieta, la cantidad de ejercicio que hacemos, nuestros niveles de estrés, nuestra actitud y si somos amables o no. Nuestra edad biológica puede ser más joven o más vieja que la cronológica.

¿TODO ESTÁ EN TUS GENES?

«Mi bisabuela vivió hasta los noventa y siete años, mi abuelo hasta los noventa y tres —declaró Rob con orgullo—. Mi padre todavía es joven, apenas tiene ochenta y seis. Tenemos buenos genes en nuestra familia.»

«Los míos no son tan afortunados —dijo Jane—. Mis abuelos murieron de enfermedades del corazón en sus setenta.»

Todo el mundo sabe que el estilo de vida afecta a la salud, pero cuando pensamos en la rapidez con la que nuestros cuerpos envejecen, la mayoría asumimos que todo se debe a nuestros genes.[1]

Sin ánimo de refutar nada a mi amigo con los genes aparentemente buenos, estuve de acuerdo en que tal vez tendría la misma esperanza de vida que los miembros de su familia. Sin embargo, le expliqué que no se trataba *solo* de genes «buenos».

La genética contribuye a la longevidad alrededor del 20 o 30 %. Entonces, ¿por qué muchos miembros de una línea familiar tienen vidas similares? Bueno, ese 20 o 30 % de sus genes cuenta, por supuesto. Pero, además de transmitir genes, los padres también transmiten hábitos alimenticios, niveles de actividad, actitudes, estilo emocional (cómo respondemos a los factores estresantes de la vida cotidiana), comportamientos y formas de relacionarse con los demás. Y en la ecuación de la salud estos hábitos constituyen una fracción más grande que los genes.

Ellos son los que determinan en mayor medida nuestra edad biológica y, por lo tanto, con qué rapidez o lentitud envejece nuestro cuerpo.

Piénsalo. Aprendemos mucho de nuestros padres y abuelos. Aprendemos qué alimentos comer a partir de lo que nos preparan. Los padres sanos tienden a criar niños sanos, que tienen más probabilidades de convertirse en adultos sanos. Las personas golosas, por lo general, han tenido uno o ambos padres con el mismo gusto. Los padres que hacen ejercicio tienen más probabilidades de animar a sus hijos a hacer ejercicio que aquellos que no practican actividades físicas. Además, con frecuencia aprendemos a tener el mismo nivel de autoestima que nuestra figura parental principal y esto afecta a nuestro estilo emocional, al igual que el modo en que interactuamos y nos relacionamos con otros.

Por supuesto, vivimos en un mundo diverso y hay muchas excepciones. Simplemente estoy haciendo algunas generalizaciones para que podamos comprender que no se trata solo de nuestros genes.

Reconocer esto nos ayuda a aceptar que la amabilidad puede tener un impacto en el envejecimiento. De lo contrario, si nos rendimos a nuestros genes, resulta muy fácil decir: «¿Qué sentido tiene?» y no hacer nada para mejorar nuestra salud.

Mi amiga Jane, cuya familia parecía tener una esperanza de vida más corta que la de Rob, declaró con orgullo que su familia tenía, en general, dietas «impactantes».

«Y no hacen nada de ejercicio, más allá de caminar por las tiendas», exclamó de una manera un tanto aliviada.

¿Tenía la familia de mi amigo Rob un estilo de vida más saludable?

«Sí», respondió sencillamente.

Esto nos indica que nuestro estilo de vida, nuestras actitudes hacia la vida y hacia las otras personas, y el modo en que tratamos a los demás —con bondad o con desprecio, por ejemplo— contribuyen de manera importante en la ecuación de la esperanza de vida. Hay mucho en juego en las apuestas de longevidad, y lo mejor de todo ello es que nuestras decisiones sí importan.

ACTO DE AMABILIDAD

Saca un anuncio en un periódico deseando a todos un buen día.

LOS SIETE GRANDES FACTORES DEL ENVEJECIMIENTO

En este capítulo, abordaré siete procesos de envejecimiento diferentes y explicaré cómo la amabilidad puede frenarlos.

Los procesos son: 1) degeneración muscular, 2) disminución del tono vagal, 3) inflamación, 4) estrés oxidativo, 5) agotamiento del óxido nítrico, 6) acortamiento de los telómeros y 7) inmunosenescencia.

Y ahora, comencemos con el primero de ellos.

1. Degeneración muscular

La mayoría de las personas señala el debilitamiento y la pérdida de músculo como típicos del envejecimiento. «Es solo desgaste. Sucede cuando te haces mayor.»

Aunque esto es cierto, pocos nos damos cuenta de que la rapidez con que se produce este proceso tiene mucho que ver con el ejercicio que hacemos, el descanso que obtenemos y los alimentos que ingerimos, además de nuestros niveles de estrés y nuestras actitudes hacia el envejecimiento y hacia las otras personas y los animales.

Los músculos se degeneran a medida que envejecemos, pero también se regeneran. Las células musculares se reconstituyen de manera natural. Cuando el ritmo de degeneración es más rápido que el de regeneración, el envejecimiento es evidente. Por esta razón, las personas que hacen ejercicio se mantienen en forma y más fuertes, ya que el ejercicio fomenta la regeneración muscular.

Mi amigo Skip me contó que había conocido a un hombre de noventa y ocho años en Bali que lo había retado para ver quién trepaba más rápido a un árbol. Skip tiene una excelente condición física —de hecho, fue un gimnasta campeón británico—, pero el hombre de noventa y ocho años lo derrotó.

En cierto modo, tuve una experiencia similar durante los seis meses del año pasado en que estuve haciendo las remodelaciones para nuestro nuevo hogar. Era casi un trabajo a tiempo completo. En primer lugar, mi padre y yo tuvimos que quitar los tablones del suelo en una de las habitaciones y luego deshacernos de todas las piedras grandes que había debajo (algo típico en una casa muy antigua), a fin de colocar el suelo nuevo.

Levantar los tablones del piso y quitar los soportes no fue tan difícil. Lo hicimos aproximadamente en una hora. Lo duro fue levantar las piedras pesadas. Cuando me desperté a la mañana siguiente, apenas logré levantarme de la cama. Me dolían músculos que ni siquiera sabía que existían. Caminar

hacia la ducha y bajar la escalera después, para tomar el desayuno, fue muy doloroso. Tenía que moverme con pasos lentos y deliberados.

Preocupado, llamé a mi padre para ver cómo se encontraba; después de todo, tenía setenta y tres años.

«¡Bien, hijo!», respondió, con una voz asombrosamente entusiasta (para mí). Estaba moviéndose por la cocina preparando su desayuno. No sentía dolor en absoluto.

¿Cómo era posible? Tengo cuarenta y tantos años y no soy ajeno al ejercicio. Fui atleta *amateur* y todavía me mantengo en forma. ¿Cómo podía ser que mi padre se encontrara tan bien cuando yo me sentía… destrozado? Creo que esa fue la palabra que usé esa mañana.

La explicación es sencilla: mi padre pasó cincuenta años en el negocio de la construcción. Desde que se jubiló, ha estado caminando al menos cincuenta kilómetros cada semana. Se ha mantenido en forma y eso le ha permitido reconstituir muchas de sus células musculares.

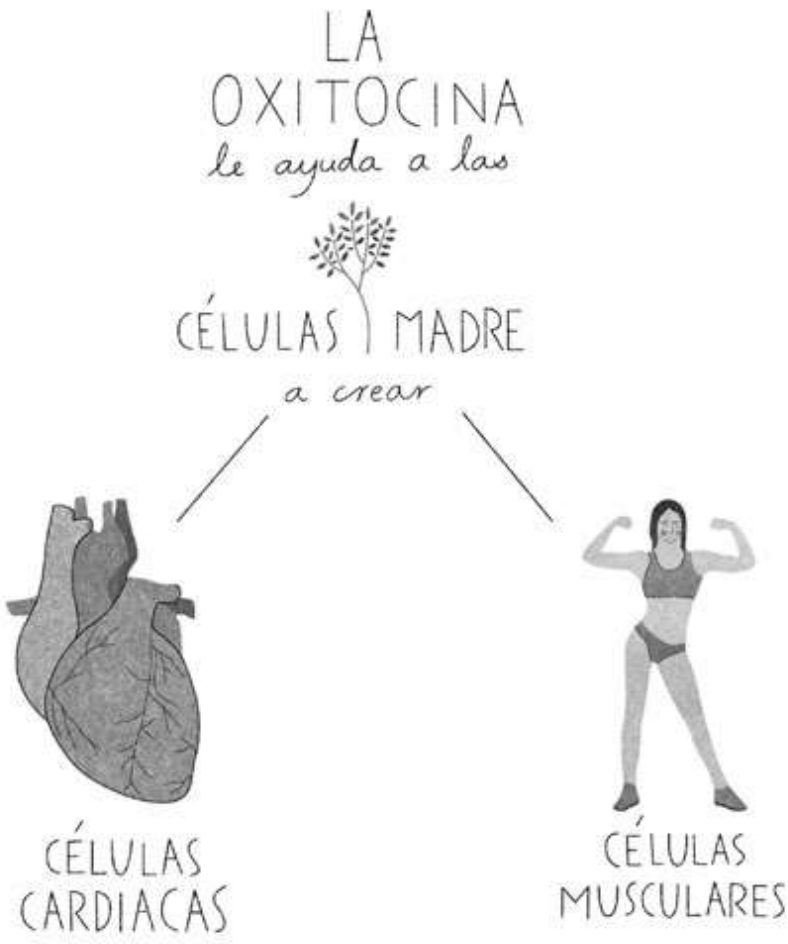
Así pues, el ejercicio es una de las maneras en que nuestros músculos se regeneran. ¿Puede ayudarlos también la amabilidad?

ACTO DE AMABILIDAD

Ofrécete a hacer la compra de alguien que no puede hacerlo por sí mismo.

Cómo conseguir músculos más jóvenes

Para reconstituir nuestras células musculares necesitamos células madre que las generen. Se puede pensar en una célula madre como en el tallo de una flor, pero sin cabeza. En esencia, es solo un tallo. A partir de él, puede crecer cualquier cabeza, dependiendo de su entorno. En los músculos, las células madre se convierten en musculares; en el cerebro, en cerebrales; en el corazón, en cardiacas, y así sucesivamente, todas potencialmente del mismo tallo.



Los científicos de la Universidad de California en Berkeley estaban estudiando la regeneración de los músculos cuando hicieron un importante descubrimiento: las células madre no consiguen convertirse bien en células musculares cuando no hay mucha oxitocina.[2] Si no hay suficiente oxitocina fluyendo alrededor, nuestros músculos no se pueden regenerar, por lo que se debilitan y envejecen con mayor rapidez.

Para regenerar nuestros músculos, necesitamos tener nuestros grifos de oxitocina abiertos.

Y no solo estamos hablando de los músculos esqueléticos, que nos permiten caminar y levantar objetos, sino también de los de nuestro corazón, de acuerdo con algunos descubrimientos nuevos e interesantes de la ciencia.[3] La oxitocina también ayuda a que las células del músculo cardiaco se generen a partir de células madre, y cuando no hay mucha oxitocina, eso tampoco sucede con mucho éxito.

Por lo tanto, la próxima vez que recibas un abrazo o una mirada amorosa, piensa en cómo la oxitocina está ayudando a rejuvenecer los músculos de tus brazos y piernas, y también de tu corazón. El amor y la amabilidad, en efecto, pueden reparar un corazón roto. Y este es un pensamiento agradable.

Cuando expliqué esto una vez, obtuve la siguiente respuesta: «¿Será que ser amable es un antídoto contra el estrés, y entonces la amabilidad simplemente neutraliza los efectos dañinos del estrés en nuestros músculos?».

Tiene su lógica. El estrés acelera el envejecimiento y la amabilidad contrarresta el estrés, por lo que la bondad retarda el envejecimiento. Pero la clave aquí es que más allá de contrarrestar los efectos del estrés, la amabilidad actúa directamente sobre la regeneración muscular desde el plano celular.

2) Disminución del tono vagal

El nervio vago desempeña un papel muy importante en el retraso del envejecimiento. La palabra «vago» viene del latín *vagus*, 'vagar', porque este nervio literalmente vaga por todo el cuerpo. «Va de un lado a otro», tal como se lo describí a una mujer. Ella arqueó las cejas. Es terapeuta de parejas, así que puedo entender la manera en que me miró. Pero al «ir de un lado a otro», el nervio vago afecta a muchos sistemas del cuerpo.

Y de la misma manera que tenemos un tono muscular que refleja la salud y el estado físico de nuestros músculos, tenemos también el tono vagal, que refleja la salud y el estado físico del nervio vago. Por lo general, el tono vagal es alto en los niños, pero disminuye de manera gradual a medida que envejecemos.

¿Por qué la disminución del tono vagal es importante en el envejecimiento? Verás, un buen tono vagal mantiene el cuerpo en modo «descanso, digestión y regeneración». Ayuda al cuerpo a obtener el descanso que necesita, a digerir los alimentos para que pueda nutrirse y cobrar energía, y a regenerarse a medida que se va desgastando. Además, garantiza que el nervio vago desempeñe su papel para ayudar a nuestros órganos a trabajar en armonía unos con otros.

Por lo tanto, podemos considerar que el tono vagal protege contra el envejecimiento. Si es bajo, perdemos algo de esa protección.

ACTO DE AMABILIDAD

Llévale el desayuno a la cama a un ser querido.

Puedes ver cómo trabaja el nervio vago si te tomas el pulso. Observa que tu ritmo cardiaco se acelera un poco cuando inhalas y luego disminuye un poco cuando exhalas. Esta ralentización cuando exhalas es el nervio vago que está enviando al cuerpo a su modo de descanso, digestión y regeneración. La diferencia en la frecuencia cardiaca entre la inhalación y la exhalación es una medida del tono vagal: en términos generales, cuanto mayor sea la diferencia, mayor será el tono vagal.

Entonces, ¿cómo aumentamos el tono vagal y, por lo tanto, damos a nuestro cuerpo una mayor protección contra el envejecimiento? Bueno, así como podemos ir al gimnasio y mejorar nuestro tono muscular, también podemos ejercitar nuestro nervio vago y mejorar nuestro tono vagal.

Cómo aumentar tu tono vagal

El tono vagal va de la mano de la compasión y la bondad. Un tono vagal alto está asociado a una amplia gama de comportamientos compasivos y bondadosos.

Este vínculo fue identificado por primera vez por Stephen Porges, de la Universidad de Chicago, quien descubrió que algo unía el nervio vago y nuestras relaciones sociales en lo que se conoce ampliamente como la teoría polivagal.[4]

Como ejemplo de cómo el tono vagal está asociado a la compasión y la bondad, un grupo de niños observó vídeos de otros que habían resultado heridos en accidentes y en ese momento se encontraban en el hospital. A todo el grupo se le midió el tono vagal.

Después, cada uno de ellos tuvo la oportunidad de llevar los deberes a los niños lesionados en el hospital. Aquellos que tenían los tonos vagales más altos eran quienes tenían más probabilidades de ofrecerse de manera voluntaria para hacerlo.[5]

En otro estudio, realizado en la Universidad de California en Berkeley, Jenny Stellar invitó a voluntarios a ver un vídeo de alguien que describía un suceso triste (una muerte en la familia), fotos de personas que sufrían (por ejemplo, niños hambrientos) o vídeos de niños con cáncer. Fueron comparados con un grupo de control que vio un vídeo soso (por ejemplo,

alguien construyendo una valla). Los que comunicaron sentir una mayor compasión fueron quienes tuvieron el tono vagal más alto.[6]

Dado que el tono vagal alto está relacionado con una mayor compasión y una mayor tendencia a ser bondadoso, y un tono vagal bajo está relacionado con una compasión reducida y un comportamiento menos bondadoso, la pregunta aquí es: ¿la práctica de la compasión y la bondad puede aumentar el tono vagal?

De hecho, sí. Practicar la bondad y la compasión es la manera en que llevamos el nervio vago al gimnasio.

ACTO DE AMABILIDAD
Compra un regalo para alguien.

Ya tuvimos un breve encuentro con la meditación sobre la bondad amorosa en el primer capítulo. A menudo se la denomina *mettā*, el término pali (el lenguaje sagrado del budismo) para «bondad amorosa». Se define como «el deseo de que otros encuentren verdadera felicidad y bienestar» y tiene sus raíces en una actitud de compasión y bondad. Los científicos la utilizan para estudiar los efectos de dicha actitud en un entorno controlado, porque todos hacen la misma meditación.

El meditador repite una serie de deseos tales como: «Que [un ser querido] esté lleno de bondad amorosa, que esté bien, que esté tranquilo, que se sienta feliz, libre de sufrimiento». Enfocan estos deseos en ellos mismos, en sus seres queridos, en gente al azar, en personas que les causan algo de estrés y en todos los seres sensibles (todo tipo de vida), en un círculo de compasión que se va ampliando de manera gradual. Con la práctica, esto genera fuertes sentimientos de compasión y una motivación para ser bondadoso.

En la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, la psicóloga Barbara Fredrickson y su equipo llevaron a cabo un estudio en el que 65 hombres y mujeres asistieron a clases semanales de meditación sobre la bondad amorosa durante seis semanas y se los alentó a practicar la meditación todos los días. Fueron comparados con un grupo de control que no realizaba la meditación. El tono vagal de todos se midió al inicio y al final del estudio.

Después de las seis semanas, el tono vagal había aumentado de manera significativa en los que habían meditado sobre la bondad amorosa, pero no

mostró cambio alguno en el grupo de control. La práctica de la compasión y la bondad había aumentado directamente el tono vagal.[7]

ACTO DE AMABILIDAD
Invita a comer o a cenar a alguien que tenga poco dinero.

Tengo mucha experiencia personal con esta meditación. La practico y la enseño a menudo. He aprendido que crea sentimientos *consistentes* de afecto, compasión, buena voluntad y pensamiento bondadoso. En efecto, cuando la usamos, nuestros pensamientos hacia los demás se vuelven cada vez más suaves, y no solo durante el tiempo de la meditación, sino en nuestra vida cotidiana general. Creo que esto es lo que incrementa el tono vagal.

Por lo tanto, la meditación sobre la bondad amorosa no es la única manera en que podemos aumentar el tono vagal. Cualquier forma en que desarrollemos nuestra capacidad de compasión y la expresemos con bondad tendrá el mismo efecto.

Esto plantea una vez más el problema de desarrollar compasión para beneficiarnos a nosotros mismos. ¿Estamos siendo egoístas? Un practicante budista me señaló que la compasión se debe desarrollar para el beneficio de la vida en su totalidad. No podría estar más de acuerdo. Ese debe ser el propósito primordial de desarrollar compasión. Pero también estamos hablando de salud. Una vez que conocemos el vínculo entre el tono vagal y la compasión, no podemos fingir que no lo sabemos, o no ser compasivos para no sentirnos juzgados por ser egoístas. Las cartas ya están puestas sobre la mesa, por así decirlo.

En mi opinión, saber que cultivar la compasión —lo cual finalmente beneficiará a otros— también es una forma de mejorar nuestra propia salud tan solo nos da una doble razón para practicarla.

3) Inflamación

Como ya dijimos, la inflamación es la reacción del cuerpo a una herida o lesión. Es una respuesta vital del sistema inmunológico que ayuda a llevar sangre, oxígeno y nutrientes al sitio de la herida para ayudarla a sanar.

El problema con la inflamación es que cuando tiene lugar más allá de lo que el cuerpo puede controlar, obtenemos una inflamación persistente (crónica) leve, en la que la inflamación básicamente se sigue acumulando.

En un intento por darle sentido a todo esto, una amiga mía me dijo una vez: «Es un poco como si mis hijos ensuciando la casa más rápido de lo que yo soy capaz de limpiarla, de manera que mi casa está cada vez más desordenada».

¡Esto resume muy bien lo que estamos estudiando!

Su casa cada vez más desordenada es una buena analogía, ya que con lo que debemos tener cuidado es con las consecuencias de este tipo de inflamación. Puedes pensar que es como un fregadero con un grifo que gotea. En algún momento, el fregadero se llenará y el agua terminará por derramarse, lo que provocará daños en el suelo y en los muebles circundantes.

Del mismo modo, una inflamación persistente leve puede acumularse y causar daño al corazón, las arterias, el cerebro, la piel y, de hecho, todos los órganos internos. Esto está relacionado con casi todas las enfermedades graves que conocemos, como el cáncer, las enfermedades cardiacas, la diabetes, la artritis, la esclerosis múltiple, la debilidad y el alzhéimer. De esta manera, desempeña un papel importante en el envejecimiento. Tanto es así que Claudio Franceschi, profesor en el Departamento de Patología Experimental de la Universidad de Bolonia, en Italia, y experto en el rol de la inflamación en el envejecimiento, acuñó el término *inflammaging*.[*] Incluso se ha sugerido que, si no fuera por la inflamación, el cuerpo humano tendría el potencial genético de vivir hasta ciento cincuenta años.[8]

Reducir la inflamación es ahora uno de los principales enfoques que los investigadores están adoptando para encontrar un medicamento que retrase el envejecimiento.

Cómo reducir la inflamación

Cabe destacar que el cuerpo tiene su propio proceso para controlar la inflamación, de la misma manera en que mi amiga hace todo lo posible por mantener su casa ordenada.

Se trata, otra vez, del nervio vago en funciones, en lo que se conoce como *reflejo inflamatorio*.[9] Descubierto en 2002 por Kevin J. Tracey, neurocirujano y profesor de Neurocirugía en la Escuela de Medicina Hofstra Northshore en Nueva York y presidente del Instituto Feinstein de Investigación Médica, describe cómo el nervio vago es el «freno primario» en la inflamación.

Piensa en los dos frenos de un coche. Ahí está el freno principal, que presionas con el pie (el primario), y luego está el freno de mano (el secundario), que solo usas cuando aparcas tu automóvil o necesitas evitar que ruede en una pendiente suave.

Un tono vagal alto básicamente equivale a un reflejo inflamatorio eficiente y, por lo tanto, una buena capacidad para mantener la inflamación crónica leve y sus daños colaterales al mínimo.[10]

La meditación sobre la bondad amorosa no es solo una buena manera de aumentar el tono vagal; desde que se descubrió el vínculo entre este y la inflamación, los científicos han ampliado las investigaciones para medir los efectos directos de la compasión y la bondad sobre la inflamación.

Un estudio comparó la inflamación en treinta y tres personas que practicaron la meditación sobre la bondad amorosa durante seis semanas con la de veintiocho personas en un grupo de control que no llevó a cabo la meditación. Después de las seis semanas, quienes habían practicado la meditación tenían niveles de inflamación mucho más bajos. Y aquellos que la practicaron más tenían los niveles de inflamación más bajos de todos.[11]

ACTO DE AMABILIDAD

Si alguien está distribuyendo folletos en la calle, coge uno, sonríe y dale las gracias por habértelo ofrecido. Demuéstrale que lo estás leyendo.

4) Estrés oxidativo

¿Recuerdas la historia de las gafas de Harry Potter y los radicales libres?

De manera similar al desbordamiento de la inflamación, tenemos oxidación (estrés oxidativo) cuando los radicales libres superan nuestra capacidad para deshacernos de ellos. En las arterias, esto conduce a la formación de placas. En el cerebro, a la pérdida de memoria y dificultad para concentrarse. En la piel, a arrugas y otros signos visibles de envejecimiento.

Esta es la razón por la cual varios productos faciales contienen antioxidantes: porque eliminan los radicales libres. Las cremas faciales envían los antioxidantes directamente al lugar donde se necesitan y eliminan los radicales libres.

Sin embargo, para reducir la formación de arrugas e incluso eliminar algunas de las que ya tenemos, solo necesitamos producir antioxidantes naturales.

Aquí es donde la oxitocina entra de nuevo.

Alisa esas arrugas

Piensa durante un instante en cómo envejece la piel cuando nos encontramos bajo estrés o en medio de un conflicto emocional. En esos momentos, nos falta oxitocina.

Esta es la conexión: resulta que la oxitocina desempeña un papel absolutamente vital para mantener nuestra piel joven y saludable. Si no llega en la medida suficiente a la piel, esta envejece con mayor rapidez.

Esto fue demostrado en una investigación que publicó la revista *Experimental Dermatology*. Los científicos estaban estudiando dos tipos de células cutáneas: los *queratinocitos*, que son las células que constituyen el 90 % de la capa externa de la piel, y los *fibroblastos*, que son las que producen colágeno. Básicamente, vieron que a medida que la oxitocina aumenta, los radicales libres se reducen en los queratinocitos y fibroblastos. Es decir, mientras menos oxitocina, más radicales libres.[12]

La oxitocina es *necesaria* para mantener nuestras células cutáneas sanas y jóvenes. Por lo tanto, cuando no mantenemos nuestros niveles de oxitocina por cómo pensamos acerca de las personas y cómo las tratamos, existe el riesgo de que nuestra piel envejezca más rápidamente.

«¡No me creo que ser amable suavice las arrugas! —exclamó una señora en uno de mis talleres—. La mente puede afectar a muchas cosas, ¡pero no a la piel! Soy una persona amable, pero tengo arrugas de todos modos. ¡Es lo normal cuando envejeces!»

Puedo entender por qué pensaba así. Suena un poco descabellado. Por lo general, no imaginamos que ser amables pueda afectar a nuestra piel. Y la formación de arrugas en nuestra piel es un proceso natural de envejecimiento, claro; sin embargo, como ya señalé, la rapidez con que se forman depende de nuestros niveles de estrés, nuestra dieta y cómo seamos (por ejemplo, bondadosos frente a desdeñosos).

«Piénsalo desde otro punto de vista —sugerí—. Fíjate en cómo la vergüenza enrojece tu rostro. Un pensamiento y la sensación que lo acompaña alteran el flujo de sangre en tu piel. ¿Qué hay de la manera en que la preocupación puede hacer que tu pelo se vuelva blanco? ¿O cómo el estrés puede hacerte envejecer? ¿Qué pasa con la forma en que la ira persistente se puede grabar en el rostro de una persona? Todos estos son sentimientos y todos tienen un efecto visible.»

La preocupación, el estrés y la ira persistentes nos envejecen debido a los radicales libres que producen y al estrés oxidativo que causan. La amabilidad produce oxitocina y esa «molécula de bondad» sencillamente limpia los radicales libres en nuestra piel. De esta manera, la amabilidad retarda el envejecimiento cutáneo.

ACTO DE AMABILIDAD

Si alguna vez te dan mucho suelto con el cambio, devuelve las monedas a la tienda.

Por otra parte, nuestra sociedad se ha obsesionado un poco con los tratamientos para eliminar las arrugas. El número de cirugías plásticas por motivos estéticos se ha disparado en los últimos años. Pero ¡esta es la cuestión!, ser amable con el único fin de alisar nuestras arrugas podría no funcionar. Verás, la oxitocina solo se produce cuando la amabilidad es

genuina. Si se trata de amabilidad a medias, tan solo para obtener rápidamente el beneficio de un efecto secundario, ese efecto no se producirá.

Por lo tanto, no bases tu motivación para ser amable en deshacerte de las arrugas. Simplemente proponte ser amable y a ver qué pasa. Satura tu mente con ideas positivas sobre las personas. Cultiva sentimientos de afecto. Permítete levantar el ánimo con actos de belleza moral. Puede que te sorprenda lo mucho que esto hará por tu piel.

5) Agotamiento del óxido nítrico

El óxido nítrico es importante para mantener una presión arterial saludable. También se considera vital para mantener una circulación saludable, de modo que la sangre y los nutrientes puedan llegar a los músculos, la piel, el corazón, los pulmones y el cerebro. Ayuda a oxigenar nuestros músculos, lo que nos da más energía y resistencia. Contribuye a regenerar los vasos sanguíneos, combatir infecciones y mantener sano nuestro metabolismo. Favorece la absorción de nutrientes en el tracto gastrointestinal. Facilita que mantengamos nuestra memoria aguda y nuestra mente enfocada. No es de extrañar que el doctor Louis Ignarro lo haya llamado la «molécula milagrosa».[13]

Desafortunadamente, los niveles de óxido nítrico tienden a disminuir a medida que envejecemos, convirtiéndose en uno de los procesos clave del envejecimiento. A esto se debe, en parte, que la presión arterial tienda a aumentar a medida que envejecemos, y también el declive de la función sexual masculina. La Viagra es muy popular porque aumenta los niveles de óxido nítrico al estimular su generación en el pene. La disminución del óxido nítrico también es parte del motivo por el que nuestros músculos no se recuperan tan rápidamente después del ejercicio, ya que no obtienen suficiente flujo de sangre y oxígeno. En parte esa es la razón por la cual nos volvemos olvidadizos y tenemos dificultad para concentrarnos a medida que envejecemos.

No solo eso: la merma de óxido nítrico está asociada a muchas enfermedades ligadas al envejecimiento.[14] Dado que el óxido nítrico desempeña un papel crítico en el mantenimiento de la presión arterial y la circulación, y también en la lucha contra la formación de placa, cuando su nivel baja, aumenta nuestro riesgo de sufrir un ataque cardiaco o una apoplejía.

Un nivel bajo de óxido nítrico también aumenta el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, incluido el alzhéimer. Las investigaciones muestran que las placas amiloides, las que se cree que consolidan la enfermedad de alzhéimer, tienen más probabilidades de formarse si hay suficiente escasez de óxido nítrico.[15] Mantener elevado nuestro nivel podría ser una de nuestras mejores protecciones contra la demencia.

ACTO DE AMABILIDAD
Dona sangre.

Algunos científicos creen que mantener nuestros niveles de óxido nítrico es lo más importante para mantener nuestra salud general y retrasar el envejecimiento.

Bombéalo

El óxido nítrico es un gas. En realidad, no hay burbujas flotando en nuestras arterias, pero es una buena analogía porque podemos pensar en bombear nuestros niveles.

El ejercicio es bueno para lograrlo. Hay muchos alimentos que también aumentan nuestros niveles de óxido nítrico, como las alubias, el cilantro, la sandía, las nueces, los pistachos, el chocolate negro (por el cacao), la granada, las espinacas, la col rizada, el arroz integral, la remolacha, el ajo y el salmón.

Creo que es útil mencionar esto aquí, pero sin duda recordarás lo señalado en el capítulo anterior: *la amabilidad produce oxitocina, que a su vez produce óxido nítrico*.

En resumen, el óxido nítrico también es una molécula de la amabilidad debido a que es producida por ella.

Según un estudio, veinte minutos de meditación sobre la amabilidad o la bondad amorosa bastaron para elevar de manera significativa los niveles de óxido nítrico del grupo de personas que la practicaba.[16]

Sabemos que esta meditación nos ayuda a sentir compasión y a asentar sentimientos bondadosos; estos *sentimientos* son los que producen el óxido nítrico. He ahí la clave.

El solo hecho de mantener *pensamientos* bondadosos sobre los demás ayuda, como también sonreírles, escucharlos contar sus historias, ver lo mejor de ellos y evitar la tentación de enfocarse en los defectos. Todas estas cosas aumentarán nuestros niveles de óxido nítrico.

Y el óxido nítrico no solo retarda el envejecimiento. Algunos estudios incluso sugieren que el aumento de los niveles de óxido nítrico podría prolongar la esperanza de vida, seguramente debido al hecho de que mantiene nuestras arterias saludables, la presión arterial baja y la circulación en niveles saludables.[17]

El óxido nítrico podría ser realmente la «molécula milagrosa», y accedemos a ese milagro a través de la bondad, el amor, el afecto, la compasión y la elevación.

6) Acortamiento de los telómeros

En 1976, la bióloga Elizabeth Blackburn descubrió los telómeros, por la cual cosa le otorgaron el Premio Nobel en el año 2009. Su importancia es tal que, en 2007, Blackburn apareció en la lista de las cien personas más influyentes del mundo en la revista *Time*.

Los telómeros son extremos en el ADN que evitan que se deshaga cuando las células se dividen. Una buena analogía es pensar que son como los herretes de los cordones; una vez que se desgastan, ya no podemos usar el cordón del zapato porque no podemos pasarlo por el agujero. De manera similar, una vez que los telómeros se desgastan, el ADN se deshilacha y la célula muere. Por eso los telómeros son tan importantes en el envejecimiento. La longitud del telómero es, de hecho, una de las formas más precisas de medir la edad biológica. Y ralentizar su desgaste es una manera eficaz de retrasar el envejecimiento desde el punto de vista genético.

Fortaleciendo nuestros telómeros

Así pues, ¿cómo se desgastan los telómeros? Bueno, en realidad se trata de los culpables de siempre: estrés, dieta, estilo de vida, actitud y comportamiento.

Varios estudios muestran que las personas que están bajo estrés tienden a tener telómeros más cortos. El estrés también puede ser una consecuencia de la actitud. Una actitud positiva frente a los factores estresantes cotidianos —ese tipo de inconvenientes que día a día todos debemos enfrentar— nos

ayuda a superarlos con menos estrés. Y los actos de bondad o amabilidad, incluso en días estresantes, como ya aprendimos, ayudan a mantener bajos los niveles de estrés.

La amabilidad nos ahorra mucho estrés y, por extensión, afecta a la longitud de nuestros telómeros.

Los entornos familiares pueden ser una fuente temprana de estrés para muchos. El programa AIM (por las siglas en inglés de *Adults in the Making*, que quiere decir «Adultos en Potencia») tiene como objetivo reemplazar el estrés con apoyo emocional y bondad; se basa en la idea de que las relaciones familiares positivas y de apoyo son saludables.

En un estudio realizado en el Centro de Investigación Familiar de la Universidad de Georgia, se midieron los telómeros a 216 jóvenes afroamericanos de secundaria al inicio del programa AIM, cuando tenían diecisiete años, y nuevamente cinco años después.

Hubo seis formaciones semanales en las que los jóvenes aprendieron cómo hacer planes para su futuro e identificar a las personas de su comunidad que podrían ofrecerles apoyo práctico y emocional, y también guiarlos cuando tuvieran que lidiar con problemas, que incluían la discriminación racial.

Sus padres también recibieron sesiones de formación semanales que les ayudaron a desarrollar una variedad de habilidades, incluida la forma de ayudar a sus hijos de manera emocional y práctica. Además, cada semana se organizaba una sesión conjunta de padres e hijos, que consistía en ayudarlos a entenderse mejor y a establecer vínculos entre sí. En última instancia, el programa trajo más bondad, apoyo y vinculación emocional a las vidas de los jóvenes.

Cuando se midieron cinco años después de haber comenzado las sesiones, los telómeros del grupo de control que no había recibido la formación AIM se habían acortado. Sin embargo, la longitud de los telómeros del grupo que sí recibió la formación se mantenía.[18]

La bondad y los niveles más altos de calidez y apoyo emocional, junto con la orientación práctica y las habilidades para resolver problemas, habían protegido a los jóvenes contra la pérdida de la longitud de los telómeros. Y su ritmo de envejecimiento, en efecto, había bajado.

No podemos subestimar la importancia de la bondad y el apoyo emocional en la vida de los jóvenes (y en la de personas de todas las edades). Claramente, tiene un impacto en su genética.

ACTO DE AMABILIDAD

Escribe una carta de agradecimiento a alguien que haya influido en tu vida, entrégala en persona y léesela en voz alta.

En otro estudio telomérico, realizado por Elizabeth Hoge en el Hospital General de Massachusetts, se midió la longitud de los telómeros de quince meditadores experimentados en la práctica de la bondad amorosa y de otras veintidós personas de la misma edad que no practicaban la meditación.

Las personas del primer grupo llevaban al menos cuatro años practicando esta meditación todos los días, con lo que habían acumulado un promedio de 512 horas de sentimientos de amor, afecto, compasión y bondad. Hoge descubrió que tenían telómeros mucho más largos que los no meditadores, y que el efecto era especialmente pronunciado en las mujeres que meditaban sobre la bondad amorosa.[19]

En efecto, los sentimientos cálidos de amor, afecto, compasión y bondad que la meditación creó protegieron sus telómeros contra el desgaste diario.

En estos dos estudios de telómeros, la calidez y el apoyo emocional, el amor, la bondad y la compasión —todos los aspectos de la bondad— habían disminuido el envejecimiento desde el punto de vista genético.

7) Inmunosenescencia

Inmunosenescencia: Debilitamiento gradual del sistema inmunológico que se produce con la edad.

El sistema inmunológico es la red de células, tejidos y órganos que ayuda a proteger nuestro cuerpo de infecciones y enfermedades. Se va debilitando de manera gradual con la edad, lo que nos hace más propensos a las enfermedades y además afecta a la rapidez con la que nos recuperamos una vez que estamos enfermos.

Sin embargo, al igual que todos los demás procesos de envejecimiento, la inmunosenescencia no se produce por sí sola. Se ve afectada por la dieta y el estilo de vida, nuestros niveles de estrés, cuánto dormimos, cómo pensamos y sentimos, y cómo nos comportamos.

Sabemos desde hace mucho tiempo que el estrés afecta al sistema inmunológico: por ejemplo, las personas bajo estrés tienden a contraer más resfriados y ser más propensas a las infecciones.

La actitud también afecta al sistema inmunológico. Mantener una actitud generalmente positiva ante los factores estresantes de la vida nos ayuda a recuperarnos más rápidamente de las molestias cotidianas.

Pero aunque generalmente la cultura popular no lo tenga en cuenta, el sistema inmunológico también responde a las manifestaciones y sentimientos de bondad, empatía, compasión, amor, afecto y elevación.

El efecto madre Teresa

En un famoso estudio que realizaron científicos de la Universidad de Harvard, 132 estudiantes vieron un vídeo de cincuenta minutos donde la madre Teresa realizaba actos de bondad. Era un vídeo inspirador y se sintieron elevados por ello.

Antes y después del vídeo, les tomaron muestras de saliva para que los científicos pudieran medir los niveles de un componente importante de sus sistemas inmunológicos conocido como inmunoglobulina A salival (IgA). Se trata de la primera línea de defensa del sistema inmunológico contra los agentes patógenos que ingerimos con los alimentos.

Los científicos descubrieron que los niveles de IgA de los estudiantes habían aumentado de manera significativa al ver el documental. Y no solo eso, sino que cuando los revisaron una hora más tarde, los niveles seguían siendo altos.

Los científicos atribuyeron este hecho a la elevación de los estudiantes, es decir, a que habían «seguido reflexionando sobre las afectuosas relaciones que caracterizan el documental».[20]

Como es adentro, es afuera… La elevación que surge cuando observamos la vida en el exterior eleva el sistema inmunológico en el interior.

Hoy en día, los resultados de este estudio se conocen cariñosamente como el «efecto madre Teresa».

ACTO DE AMABILIDAD

Si te preparas un café en la oficina, ofrece uno a los colegas que te rodean, o simplemente sorprende a alguien con un café cuando vuelvas a tu mesa.

En otro experimento, científicos del Instituto HeartMath en Boulder, Colorado, midieron los niveles de IgA en un grupo de voluntarios y después les pidieron que generaran y mantuvieran un sentimiento de apreciación y compasión durante cinco minutos. Inmediatamente después, volvieron a medir sus niveles de IgA.

Aunque solo se trató de un periodo de tiempo reducido, los niveles de IgA de los voluntarios habían aumentado un 50 %; y no solo eso, continuaron elevados durante un rato más. De hecho, tardaron alrededor de cinco horas en volver a los niveles normales.[21]

Esto muestra con claridad que los sentimientos asociados a la bondad, la apreciación, la compasión, la elevación, el amor, el afecto y la conexión cálida estimulan nuestro sistema inmunológico.

Nos beneficiamos del mismo tipo de efecto cuando alguien nos muestra empatía. Cuando un médico, por ejemplo, es empático con nosotros, nos relaja. Nos hace sentir escuchados, reconfortados y esperanzados, y esto reduce en gran medida el estrés que implica una consulta médica. También marca claramente la diferencia en la forma en que responde el sistema inmunológico y, en última instancia, en la rapidez con que nos recuperamos de las enfermedades.

Esto fue demostrado en un ensayo aleatorio controlado en 719 pacientes con resfriado común. A alrededor de la mitad se le ofreció una consulta estándar con su médico y la otra mitad recibió lo que llamaron una consulta *mejorada*, en la que el médico enfatizó la empatía. Los pacientes completaron un cuestionario CARE («consulta y empatía relacional», por sus siglas en inglés) para que los científicos pudieran monitorear los niveles de empatía que percibían, lo cual reflejaba cómo se sentían durante la consulta.

Se midió la duración del resfriado de cada paciente, así como su respuesta inmune. Aquellos que habían recibido la consulta en la que el médico había enfatizado la empatía y le habían asignado una puntuación perfecta en el cuestionario CARE (223 pacientes) tuvieron un resfriado de menor gravedad, se recuperaron más rápidamente que los demás y tuvieron una función inmunológica más alta. El simple hecho de haberse sentido atendidos y escuchados tuvo un impacto directo en sus sistemas inmunológicos.[22]

Lo que estos tres estudios nos dicen es que podemos estimular nuestro sistema inmunológico a través de aquello a lo que prestamos nuestra

atención y cómo nos sentimos a partir de ello.

Piénsalo de otra manera. A menudo el estrés lo causa aquello en lo que nos enfocamos. Una fecha límite en el trabajo puede provocar estrés y la sola idea de la fecha límite puede tener el mismo efecto. Y este estrés puede debilitar el sistema inmunológico.

Lo mismo sucede con la amabilidad, excepto que los pensamientos que generan los sentimientos de bondad, conexión, compasión y afecto estimulan el sistema inmunológico.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

• La amabilidad tiene la capacidad de frenar siete procesos de envejecimiento: la degeneración muscular, la disminución del tono vagal, la inflamación, el estrés oxidativo, el agotamiento del óxido nítrico, el acortamiento de los telómeros y la inmunosenescencia.
• La amabilidad ayuda a la regeneración muscular porque la oxitocina desempeña un papel crucial en este proceso. Sin la suficiente oxitocina, la regeneración muscular es más lenta.
• La amabilidad aumenta también el tono vagal, lo que nos permite mejorar nuestra capacidad para neutralizar la inflamación persistente (crónica) leve, que desempeña un papel en muchas enfermedades y en el envejecimiento.
• Al producir oxitocina, la amabilidad puede ayudar a eliminar los radicales libres que causan el estrés oxidativo. Esto es importante para nuestras arterias, pero también para el envejecimiento de nuestros tejidos, particularmente la piel. Los radicales libres desempeñan un papel clave en la formación de arrugas. Por lo tanto, a medida que producimos más oxitocina por medio de la amabilidad, podemos retardar el desarrollo de los signos más visibles del envejecimiento.
• El agotamiento del óxido nítrico es uno de los factores más importantes del envejecimiento porque se lo necesita para mantener muchos sistemas del cuerpo. Podemos aumentar nuestro óxido nítrico a través de pensamientos, sentimientos y actos de amabilidad constantes. Al igual que la oxitocina, el óxido nítrico es una molécula de la amabilidad.
• Los telómeros son los extremos del ADN. Retrasar su desgaste retrasa el envejecimiento; por otro lado, se ha demostrado que la bondad, la compasión y el apoyo emocional retrasan sustancialmente la pérdida de la longitud del telómero.
• La inmunosenescencia es el debilitamiento gradual del sistema inmunológico que se produce con la edad. Los sentimientos de elevación que produce la amabilidad, como

se muestra con el efecto de la madre Teresa, pueden estimular el sistema inmunológico.

CUARTO BENEFICIO

LA AMABILIDAD MEJORA NUESTRAS RELACIONES

Al contacto del amor todo el mundo se vuelve poeta.

PLATÓN

«Elijo la bondad.»

Esa fue la respuesta que dio la mayoría de las personas cuando les preguntaron qué es lo que más deseaban en una posible pareja.

Fue un gran estudio aplicado a más de diez mil jóvenes de entre veinte y veinticinco años, que abarcó 33 países diferentes en seis continentes. Sin excepción, en todas estas culturas, la bondad fue la opción número uno.[1]

Puede parecer sorprendente. Podríamos pensar que una buena apariencia o unas finanzas saludables sería lo primero. Pero eso es porque, por lo general, pensamos en cómo responderían *otras* personas. Cuando se nos pregunta qué queremos *nosotros* (y nos tomamos un segundo o dos para pensarlo), la mayoría elegimos la bondad.

Ciertamente, ese es el resultado que obtengo una y otra vez cada vez que hago un sondeo en mis conferencias o talleres.

ACTO DE AMABILIDAD
Lleva a alguien a una noche de fiesta.

SUPERVIVENCIA DEL MÁS AMABLE

Es natural que nos atraigan las personas amables o bondadosas. Nos resultan atractivas porque un antiguo instinto en nuestro interior sabe que la bondad es el fundamento sobre el que existe toda la vida humana.

Permíteme un momento para explicar por qué nos atrae la bondad, de modo que podamos entender cómo y por qué esta mejora las relaciones. Todo tiene que ver con nuestros genes y cómo evolucionamos.

Nuestros genes se formaron durante millones de años. Así es como funciona: digamos que una tribu de nuestros antiguos ancestros tiene el gen A y la otra, el gen B. Para hacerlo un poco más colorido, digamos que el gen A es rosa y el B es azul.

Pues bien, el gen rosa y el gen azul hacen cosas muy diferentes. El rosa facilita que las personas compartan sus recursos y mantengan el bienestar de los demás. Piensa en ello como un gen de bondad. El azul, por su parte, es en gran medida un gen «yo primero», y las personas con este gen no están tan preocupadas por el bienestar de los demás. Mientras ellas se encuentren a salvo, es suficiente.

Así, en la naturaleza, dos procesos trabajan para darnos forma. El primero tiene que ver con la energía.

La tribu de los genes rosas consume menos energía como grupo porque comparten lo que tienen, por lo que solo unos pocos miembros necesitan reunir la comida para el grupo. Recolectar alimentos le cuesta a la tribu del gen azul mucha más energía como grupo, porque todos tienen que valerse por sí mismos.

La naturaleza es bastante eficiente y tiende a favorecer los procesos de baja energía porque, con el tiempo, a medida que la disponibilidad de alimentos fluctúa, cuanta menos energía necesitemos para sobrevivir, mejor. De esta manera, la tribu del gen rosa prospera y crece mucho más que la del azul. Al final, en el conjunto del acervo génico, hay muchos más genes rosas que azules.

ACTO DE AMABILIDAD

Envía chocolatinas navideñas a una compañía que te haya brindado un buen servicio.

El segundo proceso natural que nos da forma tiene que ver con la formación de vínculos (relaciones).

La tribu del gen rosa tiene relaciones fuertes. La tribu del gen azul tiene relaciones débiles. Esto se debe a que el hecho de compartir en la tribu del gen rosa fortalece las relaciones entre sus miembros.

Puedes ver algo similar a esto todos los días. Las personas que comparten cosas tienden a desarrollar buenas relaciones, mientras que aquellas que son más egoístas tienden a tener relaciones más débiles. Tiene sentido.

Volviendo de nuevo a las tribus, la de genes rosas prospera durante un largo periodo de tiempo, porque cuando se encuentran frente al peligro de los animales salvajes o de otras tribus, sus miembros trabajan juntos; cuando hay hambre, comparten lo que tienen. La tribu del gen azul no lo hace. Cuando hay hambre o peligro, solo unos pocos sobreviven.

Esto se conoce como «supervivencia del más apto», pero observa que el más apto no es el más grande ni el más fuerte, como se cree generalmente, sino el más *bondadoso*. Es la tribu del gen rosa.

En pocas palabras, la bondad crea vínculos fuertes entre los miembros de un grupo y le da fuerza. Esta fuerza es la que cuenta en el juego de la

supervivencia. Así, con el tiempo, hay muchos más genes rosas que azules en el acervo genético.

Ahora, adelantemos el reloj unos cuantos millones de años hasta el día de hoy: *somos* la tribu del gen rosa.

El gen rosa es el de la oxitocina.[2] Se trata de uno de los genes más antiguos del genoma humano, con quinientos millones de años de antigüedad.[3] Al ser tan viejo, se ha integrado en un gran número de nuestros sistemas biológicos. Esta es la razón por la que ser bondadosos nos afecta de muchas maneras beneficiosas: nos hace más felices, es bueno para nuestros corazones y retrasa el envejecimiento.

La amabilidad ha desempeñado un papel clave en la supervivencia de la especie humana, no solo en el pasado remoto, sino también en nuestro mundo moderno. ¿Dónde estaríamos sin amabilidad y cooperación?

La amabilidad crea relaciones y fortalece las ya existentes. Y es la fortaleza de nuestras relaciones lo que nos ha llevado adonde estamos hoy.

Las pequeñas cosas

Son las pequeñas cosas las que cuentan. Tuve una relación con un hombre hace unos años. Ya me gustaba desde hacía un tiempo y me emocioné mucho cuando me invitó a salir. Era muy guapo. Yo no había tenido pareja durante una temporada y era agradable estar con alguien de nuevo.

Pero mi soltería me había dado espacio para descubrir lo que quería en una relación. Estar con un hombre guapo no lo era todo.

Llevábamos un par de meses saliendo cuando una noche, después de salir a caminar, nos encontrábamos sentados en un banco y sentí frío. Le pregunté si podía prestarme su chaqueta, pero no me la dio. De hacerlo, dijo, entonces él tendría frío, ya que debajo solo llevaba una camisa.

No me malinterpretes, no es que él estuviera siendo descortés. No lo dijo de mala manera ni nada de eso. Tan solo se puso a sí mismo primero. Eso fue todo.

Cuando reflexioné sobre ello, me di cuenta de que así había sido desde el principio. Él no había hecho ninguna de las pequeñas cosas, esas pequeñas cosas importantes, que hacen que una persona se sienta especial o valorada.

Decidí esa noche que ya no quería mantener esa relación y rompí con él unos días después.

Lo que cuenta son las pequeñas cosas, ya que todas suman para convertirse en algo grande.

Hazel

La proporción mágica

John Gottman, profesor emérito de Psicología en la Universidad de Washington, es famoso por su trabajo sobre las relaciones y la estabilidad marital. Su trabajo, de hecho, ha formado la base de gran parte del movimiento de consejería matrimonial.

Con solo estudiar a las parejas interactuando entre sí durante un corto tiempo, es capaz de predecir qué relaciones resistirán la prueba del tiempo. Hay una proporción mágica, dice, en la manera en que nos relacionamos unos con otros. Mientras digamos o hagamos más de cinco cosas positivas por una negativa, es probable que la relación funcione. Esa es la proporción mágica, 5:1.

Los aspectos positivos tienden a incluir bondad, afecto, amor, apoyo y escucha; los negativos, desprecio, hostilidad, ira, juicios negativos, egoísmo e indiferencia.

En un ejemplo de su trabajo, Gottman y sus colegas estudiaron a setecientas parejas de recién casados. Las parejas solo hablaron entre sí durante quince minutos. Sin embargo, con simplemente contar los aspectos positivos y negativos, los psicólogos predijeron, con un 94 % de precisión, quiénes seguirían juntos diez años después.

ACTO DE AMABILIDAD
Envía flores a una persona mayor.

La bondad es el pegamento de una relación. En realidad, no necesitamos de la ciencia para afirmarlo: el sentido común y la experiencia personal son nuestros propios laboratorios, independientemente de si la relación en cuestión es con un ser querido, un amigo, un compañero de trabajo o un miembro de la familia. Pero una investigación como esta es útil porque arroja luz sobre algunos de los factores más importantes para construir una relación duradera.

En otra parte del trabajo de Gottman, estudió a 130 parejas de recién casados en un día ordinario. Describió el comportamiento que vemos todos los días en las relaciones, donde un compañero, por ejemplo, puede solicitar la atención del otro con algo como «Ven a ver esto».

A esto le llama una «oferta». Es tan solo una solicitud de conexión. No importa hacia qué está llamando la atención de su pareja; debajo de ello, lo que busca es la conexión. La clave es reconocerlo y responder.

Gottman estudió cómo respondían las personas a la oferta de su pareja y descubrió que «se volvían hacia ello» o «se alejaban».

Volverse hacia ello significaba básicamente que prestaban atención a su pareja: una muestra de bondad. Por el otro lado, alejarse significaba que no le prestaban atención a su pareja o que su respuesta era poco entusiasta, como si dijeran: «Hum, sí, está bien», mientras seguían concentradas en la televisión o el teléfono, o que incluso respondían con desprecio u hostilidad.

Gottman hizo un seguimiento seis años después. Descubrió que aquellas parejas que seguían juntas después de este tiempo se habían vuelto hacia la otra persona en un 87 % de las ocasiones. Las parejas que se habían separado solo se habían vuelto hacia la otra persona un 33 % del tiempo.[4]

En una relación típica hay ofertas de conexión varias veces al día, y cada una brinda una oportunidad para un pequeño acto de amabilidad. Estos pueden parecer pequeños e insignificantes, pero son el pegamento que mantiene unida la relación.

En una relación romántica, son las pequeñas cosas las que cuentan porque son las que constituyen la gran mayoría de las ofertas. Que te escuchen cuando hablas, que te preparen una taza de té, que te den masajes en la espalda, que te ayuden con tus tareas, que ofrezcan respuestas a tus necesidades, incluso después de un día de trabajo…, estas son las pequeñas bondades que cuentan.

Y a medida que ofrecemos estas bondades o amabilidad, nuestra relación se fortalece y es más probable que resista la prueba del tiempo.

De hecho, la bondad es lo más importante de la lista de factores que producen felicidad y satisfacción en una relación. Esto se aplica no solo a nuestras relaciones románticas, sino también a nuestras relaciones con amigos, familiares y compañeros de trabajo.

ACTO DE AMABILIDAD

Visita a una persona mayor y escucha sus historias.

¿CUÁL ES TU ESTILO?

Otra forma en que mostramos bondad en una relación es cuando nuestra pareja comparte buenas noticias con nosotros y nos da la oportunidad de participar en ello.

Shelly Gable, profesora de Psicología en la Universidad de California en Santa Bárbara, ha estudiado cuatro tipos de respuestas para compartir buenas noticias: activa-constructiva, pasiva-constructiva, activa-destructiva y pasiva-destructiva.

Cuando una persona cuenta algo bueno que le sucedió o da buenas noticias y su pareja responde con alegría o entusiasmo y está verdaderamente complacida, se trata de una respuesta *activa-constructiva*.

Una respuesta *pasivo-constructiva* se da cuando un compañero no muestra mucho interés, pero la otra persona sabe que en realidad sí lo está.

Una respuesta *activa-destructiva* se da cuando encuentra fallos o se centra en los potenciales aspectos negativos, con lo que en esencia desinfla la felicidad de su pareja.

Y una respuesta *pasivo-destructiva* es aquella que a la pareja no parece importarle y la otra persona sabe que en realidad no tiene ningún interés.

Gable reclutó a 148 parejas: 59 que habían estado saliendo durante un promedio de un año y 89 que habían estado casadas durante un promedio de diez años. Les dio la siguiente consigna: «Cuando le cuento a mi compañero algo bueno que me ha pasado…» y una serie de respuestas que reflejaban cada uno de los cuatro tipos; luego se les pidió que evaluaran sus respuestas en una escala del uno al siete.

Los resultados mostraron que la forma en que respondía una pareja reflejaba la calidad de la relación y las posibilidades de supervivencia de la pareja. El compromiso, la confianza, la satisfacción y la intimidad (las medidas de una relación de buena calidad que es probable que dure) fueron mayores en las parejas cuyas respuestas fueron activas-constructivas. En otras palabras, la bondad, que es una respuesta activa-constructiva, erige mejores relaciones.[5]

(Ten en cuenta que he resumido cada una de las categorías en una sola oración para dar una idea general de los estilos, pero hay más dimensiones para cada una de ellas. Antes de etiquetar tus propias relaciones personales de acuerdo con esto, te invito a que leas la investigación y explores las dimensiones completas de cada estilo.)

ACTO DE AMABILIDAD

Averigua qué es lo que realmente quiere un ser querido o un amigo y dáselo.

Gable extendió después el estudio de parejas a amigos, hermanos, padres y compañeros de la universidad. Esta vez midió la emoción positiva y la satisfacción con la vida. Descubrió que estas eran también más altas cuando los individuos recibían apoyo de una manera activa y constructiva, independientemente de si eran amigos, hermanos, padres o compañeros de habitación en la universidad.[6]

La amabilidad de un amigo o un ser querido nos hace sentir comprendidos, validados, relevantes. La recompensa cuando alguien nos muestra amabilidad es que nos agrada más por ello. En términos generales, en cualquier tipo de relación donde haya amabilidad, habrá más satisfacción, menos conflicto, menos hostilidad, menos enfado y más diversión y relajación.

Todos sabemos, por supuesto, que en una relación hay más que bondad o amabilidad; sin embargo, este es el camino a seguir si queremos que nuestras relaciones duren.

Y aunque hablo mucho sobre la bondad, también sabemos que el amor es fundamental para una relación romántica. La bondad es el camino que tomamos para expresar una gran parte de ese amor.

Dado que la bondad es lo que realmente se busca en una pareja, no necesitas ser la persona más inteligente, ni la más divertida, ni la que tiene el mejor cabello o el mejor cuerpo, los abdominales más marcados o el tono muscular más firme para tener una relación larga y exitosa. Lo más importante es ser bondadoso. Escucha. Sé receptivo. Presta atención a las ofertas de conexión y sé bondadoso al compartir cualquier experiencia que derive de ellas.

Por supuesto, podrías argumentar que las ofertas de conexión de algunas personas provienen de una sensación de inseguridad, que descansa sobre una inestable base de baja autoestima. Puede que eso sea cierto. Sin embargo, las ofertas como esas son ligeramente diferentes: tienen menos que ver con la conexión y más con poner a prueba el amor de la pareja.

Si reconoces este comportamiento en ti, podrías beneficiarte de construir una autoestima saludable. Mi libro *I Heart Me: The Science of Self-Love* («Lo que me gusta de mí: un libro para aprender a quererte») puede ser un buen punto de partida, ya que comparte numerosas estrategias prácticas.

Si, en cambio, reconoces este comportamiento en tu pareja, pregúntate cuál podría ser una manera bondadosa de responder. Es natural que nos resistamos a tales pruebas, pero si comprendemos la inseguridad que hay

detrás de ellas, podemos iniciar una conversación que nos lleve a trabajar a través de la inseguridad y la autoestima.

UNA MANO AMIGA

«Estaba nerviosa», me dijo Elizabeth. Es actriz y había una audición importante para un gran programa de televisión. A veces las grandes audiciones pueden ser abrumadoras.

El director de reparto vino a buscarme y, cuando estaba abriendo la puerta para que yo pasara a la sala con los productores y el director, me elogió por mi actuación en un cortometraje que además había escrito y dirigido yo misma. Lo había hecho hacía un año y me dijo que lo había visto a través de la BAFTA escocesa.

«Gracias a esa actuación estás aquí hoy», me dijo.

Fue un acto muy amable de su parte, ya que una audición para un gran programa de televisión puede ser algo estresante. El director de reparto era consciente de ello, porque él mismo había sido actor.

Sus palabras me dieron la confianza que necesitaba para mi audición y sentí que había alguien en la sala apoyándome. Tanto es así que, aun cuando al final no fui la persona adecuada para el papel, hice una actuación tan buena que me ofrecieron otro papel en un episodio diferente gracias a esa audición.

Está claro que es bueno ser amable. Un poco de amabilidad puede darle a alguien la mano amiga que necesita. La bondad saca lo mejor de las personas: les da la confianza y la libertad para mostrar la mayor versión de sí mismas.

ACTO DE AMABILIDAD
Compra un libro para alguien.

Sea cual sea nuestro ambiente laboral, trabajamos con mayor empeño para las personas que son amables con nosotros. Ofrecemos nuestras mejores actuaciones, por así decirlo. La amabilidad crea una red de seguridad para nosotros. Sentimos que está bien cometer errores. Y entonces creemos que también está bien darlo todo, y muy a menudo lo damos todo hacia una nueva versión de nosotros mismos.

Una vez tuve una jefa realmente criticona. Era tan crítica con los detalles más pequeños que me ponía nerviosa cuando estaba cerca, así que seguía cometiendo errores. Y entonces se mostraba muy crítica conmigo por ellos. Y cuanto más lo era, más miedo tenía yo de cometer errores y más seguía cometiéndolos.

La cuestión es que yo había hecho un buen trabajo con el gerente que había tenido antes que ella. Joe había sido muy amable, un tipo encantador. Siempre me había ayudado y apoyado, y era fácil acudir a él cuando no estaba segura de lo que estaba haciendo. Además, él había creído en mí. Me daba desafíos adicionales porque estaba seguro de que yo podría manejarlos.

Me encantaba mi trabajo cuando Joe estaba a cargo. Pero luego ascendió dentro de la compañía y la mujer criticona se hizo cargo de la gerencia.

¡Cuánta diferencia puede marcar una persona! Eran como la noche y el día. Joe fue amable. Ella no. Mi rendimiento bajó mucho y me refugié en mi caparazón. Dejé de disfrutar mi trabajo. En realidad, todo me resultaba horrible.

Con el tiempo, presenté solicitudes para otros trabajos y tuve la suerte de conseguir uno dentro de la misma empresa, gracias a una recomendación de Joe.

Claire

Muchos de nosotros podemos identificarnos con la experiencia de Claire: un jefe amable o bondadoso que ve lo mejor de nosotros, que saca a relucir nuestras virtudes. Es como si tuviéramos permiso para ser nosotros mismos, para esforzarnos en direcciones nuevas, para intentar nuevas formas de ser. La bondad hace que nos distendamos. La crítica, por otro lado, cuando se da de forma desagradable, hace que nos encojamos, y es menos probable que nos esforcemos en nuevas direcciones porque tememos ser detenidos por cualquier error que cometamos.

En los negocios, a veces puede haber una grave falta de compasión. Puede ser un mundo despiadado. Hay que tomar decisiones en función de los resultados financieros y no hay espacio para sentimentalismos. O al menos, eso es lo que yo creía hasta que contratamos a un nuevo empleado llamado Willie.

Yo trabajaba en el departamento de ventas; Willie y yo debíamos generar cierta cantidad de ingresos todos los meses, ya que de otro modo nos despedirían. Yo era el jefe de Willie, y desempeñaba bien mi labor, pero a él le costaba mucho. Para ser sincero, no era el mejor vendedor del mundo, pero se trataba de un diamante de hombre. En bruto, pero que valía su peso en oro.

Al cabo de dos meses, evaluaron nuestro trabajo el día antes de una reunión de la junta directiva en que decidirían a quién valía la pena mantener. Yo iba bien, pero Willie no. Sus cifras de ventas estaban muy por debajo y, de acuerdo con la política de la compañía, tendrían que echarlo. Sin

embargo, cuando la reunión de la junta directiva tuvo lugar, él se quedó. Sus cifras de ventas habían crecido mágicamente durante la noche.

Yo apreciaba mucho a Willie y había transferido algunas de mis ventas a sus cifras. Sabía que tenía una familia que mantener y no quería que se quedara sin trabajo. Nadie lo supo, ni siquiera el propio Willie.

Siempre hay espacio para la compasión en los negocios, solo hay que buscar la oportunidad.

Peter

Peter me dijo que ayudó mucho a Willie durante los años siguientes y que este también lo ayudó a él. Willie apreciaba que Peter fuera alguien al que siempre podía pedir orientación y apoyo, y se convirtieron en grandes amigos.

Andy me contó otra historia sobre la amabilidad en los negocios:

Había un tipo que trabajaba para mí, se llamaba Gary. Aunque yo era mucho mayor que él, me ayudó mucho cuando entré en la compañía.

Trabajaba como técnico, pero podía hacer casi cualquier cosa. Siempre que yo tenía un problema, acudía primero a él. Sabía cómo funcionaban todos los instrumentos y, además, era un buen tipo, siempre dispuesto a dejar de lado lo que estuviera haciendo cuando alguien le pedía ayuda.

En poco tiempo, aprendí cómo funcionaban las cosas en la empresa. Había ciertas barreras. Un técnico sin un título universitario nunca podría avanzar más allá del grado 9, pero el nivel de incorporación de un graduado universitario era el grado 11. Esa era la regla.

Para mí eso no era justo. Gary era muy inteligente y fácilmente podría haber hecho el trabajo de un graduado. Así que un día acudí con el jefe de departamento y le dije lo útil que Gary había sido para mí desde que me había unido a la compañía. El jefe de departamento era una buena persona y me respetaba mucho. Le dije que estas barreras eran desalentadoras para las personas y que necesitábamos permitir excepciones; estas excepciones podrían alentar a otros a esforzarse, lo cual podría ser bueno para la empresa.

Pensó en ello unos días; luego apareció en mi oficina una mañana para decirme que le ofrecería un ascenso a Gary: él se convertiría en la primera persona sin un título en el departamento que sería promocionado a un puesto de nivel de posgrado. Me alegré mucho por él.

El jefe de departamento también le dijo a Gary que yo había apostado por él. Me pareció agradable, porque yo no pensaba comentarle al respecto.

Gary estaba muy agradecido. Hace veinte años que somos amigos.

Andy

CUIDANDO DE LA HERMANA PEQUEÑA

Debía ir a una fiesta y me sentía muy ilusionada con ello. No suelo salir mucho, pues soy madre soltera. Pero entonces recibí una llamada de mi niñera: no se sentía bien y no podría venir.

Poco rato después, la amiga que había quedado que pasaría por mí para irnos en su coche llamó a mi puerta, de punta en blanco, solo para encontrarse con una mujer exasperada y sin arreglar, con dos niños en sus manos.

Le dije que fuera ella y disfrutara de la fiesta, pero no quiso ni oír hablar de eso. Entró en acción y llamó a todas las niñeras a las que había contratado alguna vez. Encontró finalmente a una que estaba disponible y entonces me dijo que me vistiera rápidamente, mientras ella preparaba a los niños para llevarlos en su coche.

Un rato después, ya íbamos de camino a casa de la niñera. Dejamos a mis hijos y llegamos al restaurante, donde todos nuestros colegas ya estaban reunidos, solo una hora tarde.

Mi amiga podría haberme dejado en casa fácilmente y llegado a tiempo a la cena, pero no lo hizo. Mi felicidad fue importante para ella y sacrificó parte de su velada por mí. La bondad a la perfección. ¡Una amiga para toda la vida!

Carolyn

La bondad también es el pegamento que une las amistades. Sin duda, Carolyn estaría de acuerdo.

La bondad profundiza la amistad, tanto si somos un apoyo para un amigo que lo necesita como si nosotros somos los que necesitamos apoyo y un amigo nos lo ofrece.

En una nueva amistad, la bondad ayuda a consolidar el vínculo, elimina la distancia emocional de las primeras etapas y facilita la relación con la otra persona.

ACTO DE AMABILIDAD

Dile a alguien que tiene un muy buen aspecto.

Durante la conocida como «Semana de las Hermanas Mayores», las integrantes más veteranas de la hermandad de la Universidad de Virginia entregan regalos a las nuevas integrantes como una forma de darles la bienvenida e incorporarlas al seno del grupo.

Durante una Semana de las Hermanas Mayores que fue estudiada por psicólogos en la universidad, 78 «hermanas mayores» prepararon regalos para entregar a 82 «hermanas pequeñas», organizaron eventos para ellas y se aseguraron de mimarlas durante esos siete días. Todo se hizo de forma

anónima hasta el final de la semana, cuando las hermanas mayores revelaron sus identidades.

Tanto al final de la semana como un mes después, los psicólogos de la universidad pidieron a las hermanas pequeñas que les hablaran sobre los beneficios que habían recibido durante esa semana, y pidieron a las hermanas mayores y a las pequeñas que les hablaran de sus relaciones cuando la semana terminara.

Descubrieron, aunque tal vez no fue una sorpresa, que las hermanas mayores habían forjado amistades con las pequeñas y que su amabilidad había sido un factor importante en estas nuevas relaciones. Pero también fue importante la gratitud de las hermanas pequeñas. En cierto sentido, esta gratitud era una bondad recíproca, porque se basaba en el deseo de corresponder a la bondad de las hermanas mayores. Las hermanas pequeñas que sintieron mayor gratitud estaban, de hecho, disfrutando de las mejores relaciones con las hermanas mayores. También se sentían más integradas dentro de la hermandad.[7]

ACTO DE AMABILIDAD

Compra una caja grande de galletas y pasteles y regálalos por la calle.

La gratitud es especialmente importante en las relaciones con nuestros amigos y seres queridos porque el paso del tiempo nos hace olvidar parte del bien que han traído a nuestras vidas. Ver a una persona todos los días y quedar atrapados en los desafíos y circunstancias de la vida nos hace olvidar lo importante que esa persona es para nosotros. Por desgracia, muchos de nosotros solo lo recordamos cuando ya es demasiado tarde. Los tribunales de divorcio están llenos de cadáveres de relaciones donde una persona dio a la otra por sentada.

La gratitud nos alienta a notar lo bueno tanto en nuestras relaciones románticas como en nuestras amistades. Comenzamos a recordar cosas que hemos olvidado, pero que resultaron significativas en su momento. Y así empezamos a mostrar más amabilidad hacia nuestra pareja y nuestros amigos.

La amabilidad engendra gratitud y la gratitud engendra amabilidad. Es un círculo.

ACTO DE AMABILIDAD
Organiza una fiesta para alguien que merece algo de reconocimiento.

LA AMABILIDAD SE ABRE CAMINO

Visitamos una protectora de perros hace algunos años. Había una perra sentada en la parte posterior de una jaula en la que había varios perros más. Tenía la cabeza gacha y estaba mirando hacia la esquina. Supimos de inmediato que ella era nuestra chica. Necesitábamos darle un hogar para siempre.

Su nombre era *Ariel*. Cuando la trajimos a casa, era tan tímida y nerviosa que estuve segura de que la habían maltratado en su último hogar. Al principio, no quería venir con nosotros. Pero seguimos mostrándole amabilidad. Me movía despacio a su lado y acariciaba con suavidad su cabeza, y ella se tumbaba y me permitía hacerlo.

Poco a poco, se volvió más receptiva. Es gracioso, pero lo que más recuerdo son las cosas pequeñas. Recuerdo la primera vez que meneó la cola cuando me vio acercarme a ella. Sabía que le acariciaría la cabeza. Su cola comenzó a moverse un poco, en un lento golpeteo en la alfombra, arriba y abajo, arriba y abajo. Era la cosa más dulce del mundo. Sentí ganas de llorar.

Seguimos mostrándole amor. Le hablábamos de manera amable y le dábamos galletas como premio. En poco tiempo se había asentado por completo y se había convertido en parte de la familia.

Los perros no piden mucho. Si eres amable con ellos, tendrás un amigo para toda la vida.

Denise

La amabilidad no solo fortalece las relaciones humanas, sino también las relaciones con los animales. La bondad es bondad es bondad. Todo es lo mismo.

ACTO DE AMABILIDAD
Ofrécete para arreglar el jardín de algún vecino anciano.

Hubo un tiempo, hace varios años, en que tuvimos una gran pecera en nuestra oficina. Un día, mientras mi amigo Kenny y yo pasábamos por la sala donde se encontraba, vimos que una de las chicas de la oficina estaba arrodillada con los ojos cerrados y sus manos juntas contra la pecera. Kenny le preguntó qué estaba haciendo.

La chica levantó la vista y dijo: «El pez pequeño está enfermo. Estoy rezando por él».

Kenny solo me miró, asintió y dijo: «¡Sí! Ella sabe de qué va».

RESUMEN DEL CAPÍTULO

• La bondad es lo que la mayoría de nosotros queremos en una pareja. Es lo que encontramos más atractivo y lo que las personas encuentran atractivo en nosotros.
• Nuestros ancestros aprendieron que era más fácil compartir las cosas y que era más seguro permanecer en grupo. Por eso la bondad o amabilidad está en nuestra naturaleza, y también por eso es tan saludable para nosotros. El gen que produce la oxitocina tiene más de quinientos millones de años y se ha ido integrando en una gran cantidad de sistemas de nuestro cuerpo, lo que significa que estos sistemas responden a la amabilidad. Esa es la razón por la que la amabilidad nos hace más felices, es buena para nuestro corazón y retrasa el envejecimiento.
• La amabilidad nos ayuda a brillar. Nos ayuda a ser lo mejor que podemos ser. Siempre recordamos los actos de amabilidad que nos ayudaron a crecer.
• La amabilidad es también lo que hace que las amistades y las relaciones sean exitosas. Nuestros amigos y seres queridos nos hacen ofertas de conexión varias veces al día y, cuando respondemos de manera activa y solidaria, aumentan las posibilidades de que nuestras relaciones pasen la prueba del tiempo.

QUINTO BENEFICIO

LA AMABILIDAD ES CONTAGIOSA

Recuerda que no existen pequeños actos de amabilidad. Cada acto provoca ondas que no sabemos dónde terminarán.

Scott Adams

Contagioso: Capaz de transmitirse de una persona y organismo a otra.

Estaba sentado en una cafetería cuando vi a una joven. Tendría alrededor de diecinueve o veinte años, supongo. Pasó junto a un hombre sin hogar, se detuvo un instante y luego siguió caminando.

Unos minutos más tarde reapareció con una bolsa marrón con algo de comida y algo que asumí que sería una bebida caliente. Le entregó todo al hombre y hablaron unos minutos. Luego, ella se alejó.

Fue un hermoso acto de amabilidad, inadvertido para la mayoría del mundo; probablemente la chica tampoco se lo contara a nadie. Pero realmente me conmovió. Me sentí animado, incluso inspirado.

Cuando salí de la cafetería, alrededor de una hora más tarde, me detuve para darle diez libras a un indigente. Por lo general, solo le habría dado una libra o unas cuantas monedas. Durante el resto del día, me descubrí haciendo esfuerzos adicionales para ser útil a los demás —a mi familia, mis amigos, los dependientes en las tiendas—, y no solo ayudándolos, sino también prestándoles toda mi atención cuando hablaban y respondiendo de la manera que creía que los haría sentir bien consigo mismos.

Cuando me fui a la cama esa noche, reflexioné sobre lo que había pasado durante el día. ¿No era asombroso, pensé, cómo el acto de amabilidad de la joven hacia el hombre sin hogar había tenido un efecto mayor?

Su amabilidad *causó* que el otro indigente recibiera diez libras, que los dependientes de las tiendas intercambiaran algunas sonrisas y que mi familia y mis amigos recibieran ayuda y apoyo. A través de un simple acto de amabilidad, ella había puesto en marcha una cadena de eventos positivos.

Este tipo de cosas sucede todos los días. Sencillamente no nos damos cuenta.

De la misma manera en que un guijarro que cae en un estanque crea ondas que levantan los nenúfares al otro lado, los actos de amabilidad levantan los ánimos de las personas que los presencian y llevan esa amabilidad más allá, levantando los ánimos de otros.

Esto se llama un efecto de onda o efecto dominó.

LA FUENTE DE UN EFECTO DE ONDA

> Por favor, piensa en un momento específico en que hayas visto a alguien demostrar una naturaleza digna de lo mejor de la humanidad… [en que] hayas visto a alguien haciendo algo bueno, honorable o caritativo para otra persona [o], por favor, piensa en un momento específico en el que alguien hizo algo realmente bueno por ti.

Estas fueron las instrucciones que los psicólogos Sarah Algoe y Jonathan Haidt dieron a 162 estudiantes que participaron en un estudio sobre la amabilidad.

Después de eso, se pidió a los estudiantes que describieran sus sensaciones físicas, su motivación y cualquier acto que hubieran realizado. Los que habían sido testigos de actos de amabilidad dijeron haber experimentado un sentimiento cálido en el pecho y un deseo de emular la amabilidad que habían visto. Aquellos a quienes les mostraron amabilidad habían sentido gratitud y un deseo de devolverla, y se habían sentido motivados a emular ese comportamiento bondadoso.[1]

Esta investigación parece demostrar que la elevación es la fuente de los efectos de onda bondadosos. Jonathan Haidt lo describe de la siguiente manera: «La elevación se suscita debido a actos de belleza moral; genera cálidos sentimientos abiertos en el pecho y motiva a las personas a comportarse de manera más virtuosa».[2]

Cuando somos testigos de la bondad, nos sentimos animados. A menudo tenemos sensaciones cálidas y expansivas en el área del pecho, en nuestro corazón.

«Me dan ganas de abrazar al mundo», decía un amigo.

De hecho, en la siguiente parte de su estudio, Algoe y Haidt pidieron a 114 estudiantes que tomaran nota de los actos de bondad que presenciaran durante las siguientes tres semanas. Después de eso, los estudiantes informaron de que querían «hacer algo bueno por otro», «ser como la otra persona» y «ser una mejor persona».

ACTO DE AMABILIDAD

Envía una tarjeta a uno de tus antiguos profesores de la escuela o la universidad y cuéntale en qué medida influyó en tu vida.

Cuando solo tenía veintidós meses de edad, Joel Sonnenberg sufrió graves quemaduras y quedó desfigurado después de que un tractor chocara

contra el coche de la familia. Perdió los dedos de los pies, los dedos de una mano y la otra mano completa. Además, tuvo que pasar por cuarenta y cinco operaciones en los siguientes años, mientras los cirujanos hacían todo lo posible para ayudarlo a recuperarse.

Al principio, el conductor, el señor Dort, dijo que sus frenos habían fallado, pero luego resultó que en realidad había estado tratando de golpear a una conocida. El dolor y la desfiguración de Joel habían sido el resultado de un acto agresivo cuya intención era causar daño.

En un estudio que dirigieron científicos de la Universidad de Delaware y la Universidad de Columbia Británica, a los voluntarios se les mostró un vídeo de la historia de Joel más algunos fragmentos del juicio en que se dictó la sentencia.

En el vídeo, la madre de Joel dijo: «Le perdono, señor Dort. Esta mañana verá las cicatrices de mi Joel. Todos tenemos cicatrices».

El padre de Joel ofreció: «Cuando me pidas perdón, te perdonaré».

Cuando el mismo Joel habló, dijo: «Esta es mi oración por usted: que pueda saber que la gracia no tiene límites. No consumiremos nuestras vidas con odio, porque el odio solo trae miseria. Rodearemos nuestras vidas de amor».

Cuando terminaron de ver el vídeo, se preguntó a los voluntarios cómo se sentían.

¡Elevados! Se sentían motivados por la gracia, la compasión y el perdón que Joel y su familia habían mostrado hacia el conductor del tractor que había tenido un impacto tan terrible en sus vidas. Y los había motivado a todos a convertirse en mejores personas.[3]

La elevación nos anima y produce un deseo inmediato de emular la bondad que presenciamos. Nos inspira a llevar a cabo actos de bondad hacia otros.

UN ACTO AMABLE LLEVA A OTRO

La motivación suele llevar a la acción. La elevación nos motiva a ser amables, por lo que emprenderemos un acto de amabilidad genuina.

A veces lo planeamos: pensamos en ayudar a personas particulares en nuestras vidas y luego actuamos. En ocasiones, tan solo actuamos a partir de las oportunidades que se presentan.

ACTO DE AMABILIDAD

Cuando una persona nueva se una a la compañía para la que trabajas o alguien se mude a tu calle, hazla sentir bienvenida invitándola a almorzar.

En una investigación para examinar cómo la elevación motivaba la bondad o amabilidad, a un grupo de voluntarios se le mostró un vídeo moralmente edificante y a otro grupo se le mostró un vídeo divertido (para fines de comparación). El vídeo edificante fue de *El show de Oprah Winfrey*.

Los voluntarios que vieron el vídeo edificante se sintieron animados, optimistas con respecto a la humanidad, con una cálida sensación en el pecho y/o felices, como podríamos haber esperado.

Pero la clave de este experimento era la siguiente: ¿se detenía el efecto en la motivación o realmente la gente iba más allá?

Se pidió a los voluntarios que ayudaran con una tarea distinta. ¿Serían más propensos a ayudar aquellos que se habían sentido elevados después de ser testigos de la bondad que aquellos que tan solo se habían reído? De hecho, así fue. Los que habían visto el vídeo de Oprah fueron los más propensos a ayudar.[4]

Y en otro experimento, los investigadores descubrieron que aquellos que habían experimentado una elevación después de observar el vídeo de Oprah pasaban el doble de tiempo dedicándose a ayudar que quienes habían visto el vídeo de mero entretenimiento.[5]

He descubierto que cuando recuerdo haber presenciado actos bondadosos, o cuando pienso en las ocasiones en las que recibí ayuda en un momento en que realmente la necesitaba, me siento animado. Me hace sentir feliz, a veces durante varias horas después. Es un ejercicio de autoayuda muy útil para mejorar tu estado de ánimo.

Sin embargo, esto debe hacerse *a propósito*. Lo que quiero decir es que existe una diferencia entre la mente que se desplaza hacia los recuerdos felices y la elección de pensar en recuerdos felices. Esta última es una intervención: tienes la intención de sentirte mejor y estás utilizando los recuerdos felices como una herramienta para conseguirlo. Y eso marca la diferencia.

Me he dado cuenta de que cuando hago esto, a menudo recuerdo hacer cosas bondadosas que había tenido la intención de hacer, pero que no había podido.

También he descubierto que cuando practico la meditación sobre la bondad amorosa me siento más compasivo durante un rato y es más probable que emprenda algo que resulte de ayuda y que no había hecho aún.

En un estudio en línea sobre la meditación de la bondad amorosa, se asignó al azar a 809 personas para llevar a cabo la meditación o tomar un curso de ejercicio físico ligero. Después de eso, se les dio la opción de donar la mitad del pago que se les había ofrecido a organizaciones benéficas. Los que habían hecho la meditación donaron más dinero que aquellos que habían optado por el ejercicio ligero.[6]

ONDAS DEL TAMAÑO DE UN NIÑO

Los psicólogos Harriet Over y Malinda Carpenter mostraron algunas fotografías de objetos de la casa —por ejemplo, una tetera— a sesenta bebés de dieciocho meses de edad. En el fondo de la foto había dos muñecas de madera.

La clave del experimento era cómo se habían colocado las muñecas. A algunos de los bebés se les mostraron las dos muñecas en pie, muy juntas, y una frente a la otra, de manera que representaran el amor o la unidad; a otros se les mostraron las muñecas con las espaldas encontradas o solo una muñeca, y un último grupo vio una pila de bloques neutros en lugar de las muñecas. Los científicos querían ver si la posición de las muñecas influiría en el comportamiento de los bebés.

Cada niño jugaría con el experimentador y un asistente un rato, y luego miraría las fotos. Inmediatamente después, el experimentador saldría de la habitación y regresaría con un paquete de lápices que «tiraría» por accidente. Lo que los investigadores querían averiguar era qué niños ayudarían a recoger los lápices.

Resultó que el 60 % de los niños que habían visto las muñecas una frente a la otra en las fotos ayudaron de manera espontánea (dentro de un plazo de diez segundos) a recoger los lápices, pero solo el 20 % de los niños de los otros grupos ayudó. Esto significa que después de ver una foto que muestra el amor, los bebés tenían tres veces más probabilidades de mostrar un comportamiento bondadoso que si se les mostraba una orientación diferente de las muñecas.[7]

Este es un fenómeno muy importante porque muestra cuán sensibles son los niños frente a lo que ven a su alrededor. Cuando mostramos bondad,

o tan solo representamos el amor o la bondad de alguna manera, eso afecta al comportamiento de bebés y niños.

En un estudio más directo, los niños vieron un vídeo de personas jugando a los bolos, pero un grupo vio cómo el ganador entregaba su premio a una institución de caridad, mientras que al otro grupo no se le mostraba esta parte.

Más tarde, cuando todos los niños recibieron sus premios, aquellos que habían visto el vídeo completo eran más propensos a regalarlos que el grupo que no había visto esa parte.[8]

En otro estudio, los niños vieron una película de Lassie, de nuevo con dos finales. Las películas de Lassie eran muy famosas en la década de 1970. Recuerdo haber estado pegado a la televisión cuando era niño, mientras veía a este perro collie mostrar un coraje y una compasión extraordinarios.

En la película que vieron los niños, algunos fueron testigos de cómo el dueño de Lassie rescataba a sus cachorros, pero a otros no se les mostró esta parte. Después, todos los niños participaron en un juego de puntuación que fue interrumpido por los sonidos de cachorros en apuros. A pesar de que perderían puntos en el juego si se iban, los niños que habían visto a los cachorros rescatados en la película fueron más propensos que el resto a ir y ayudar.[9]

También es fácil que los actos de bondad de unos niños influencien a otros. Investigadores de la Universidad Estatal de Arizona estudiaron las interacciones de 124 niños y niñas durante un trimestre escolar con la ayuda de sus maestros, a quienes se les pidió que anotaran cada vez que los niños se mostraban dispuestos a ayudar y lo que hacían.

Durante el periodo siguiente, se monitoreó a los niños de nuevo y se encontró que los niños que jugaban con aquellos que habían sido considerados «prosociales» (es decir, útiles, bondadosos) experimentaban más emociones positivas y menos negativas. Los investigadores señalaron que este aumento en la emoción positiva hacía más probable que estos niños fueran, a su vez, más prosociales. En otras palabras, los niños que pasan el tiempo con otros niños que son bondadosos se vuelven más bondadosos.[10]

ACTO DE AMABILIDAD

Compra algo de comida para mascotas y colócala en un contenedor para la beneficencia animal en el supermercado.

A la mayoría de los padres les preocupa que suceda lo contrario: que sus hijos se relacionen con otros que podrían ejercer una mala influencia en ellos. Esto puede suceder. Una vez, cuando yo era niño y me relacionaba con un grupo de muchachos que solía meterse en problemas, uno de ellos me dijo: «El que se acuesta con perros, se levanta con pulgas».

La única vez que he robado algo fue en ese tiempo. Recuerdo que me instruyeron sobre un robo «fácil», como lo llamó mi amigo. Fue cerca del 5 de noviembre, el día de Guy Fawkes. Entramos en una tienda y metimos algunos fuegos artificiales en las mangas de nuestros abrigos antes de irnos. Por entonces aún no se usaban cámaras de seguridad en los establecimientos. Recuerdo que me sentí físicamente enfermo después, no por el temor de ser atrapado, sino por la culpa de haber robado algo. Juré que nunca volvería a hacer algo así y supe que no podía seguir frecuentando a esos chicos.

Sin embargo, de la misma manera en que algunos niños pueden ser una mala influencia, otros pueden ser una buena. Tuve la suerte de hacer amigos que eran muy diferentes y tenían valores positivos y fuertes, enraizados en la honestidad y la bondad.

Más tarde, cuando fui a la universidad, mi amigo Stuart tuvo un gran impacto en mí. Recuerdo que me sentía elevado por la forma en que él siempre estaba allí para sus amigos, ofreciendo ayuda cada vez que alguien la necesitaba. Una vez compartió uno de sus principios rectores, que había aprendido de su madre: «Si no tienes nada bueno que decir, entonces no digas nada». Esta máxima se ha mantenido conmigo hasta el día de hoy y aún forma parte de mi filosofía de vida.

Por cierto, Stuart fue una de las personas más queridas en la universidad.

AMABILIDAD CONTAGIOSA EN EL LUGAR DE TRABAJO

«Cuando el jefe de mi departamento es amable, yo también soy más colaboradora con mis subordinados», explicó Victoria.

Por supuesto, las ondas de amabilidad también se dan en el trabajo. Cuando un gerente es bondadoso y respetuoso con sus empleados, estos disfrutan más de su labor y la realizan de manera más productiva.

La mayoría de nosotros hemos tenido esta experiencia. Durante el tiempo que trabajé en la industria farmacéutica, llevé a cabo mi mejor trabajo cuando tuve un superior inmediato que era servicial y accesible, y

que hacía todo lo que estaba en su mano para garantizar que yo disfrutara de mi tarea y contara con el apoyo que necesitaba.

Esto se reiteró en un estudio que dirigió Richard Netemeyer, en la Escuela de Comercio de McIntyre, de la Universidad de Virginia, en el que se evaluó el desempeño y la satisfacción laboral de 306 gerentes de tienda de una cadena minorista de ropa y accesorios para mujeres.

Además, se midieron los niveles de satisfacción laboral y el rendimiento de 1.615 empleados de atención al público y los niveles de satisfacción de 57.656 clientes.

Se observó que los niveles de satisfacción de los gerentes provocaban un efecto dominó. Estos impactaban en cómo se sentían los empleados de atención al público y, por lo tanto, cómo hacían su trabajo, lo cual luego influía en lo satisfechos que se sentían los clientes en cada visita a la tienda. De hecho, al utilizar una escala de satisfacción de trabajo de siete puntos, cada aumento de un punto en la satisfacción de un gerente se tradujo en un aumento del 5 % en el gasto de los clientes, lo que ascendía a un gasto promedio de 3,64 dólares extra por cada visita a la tienda.[11]

Los empleados felices tratan mejor a los clientes y, cuanto más amable, servicial, respetuoso y solidario sea un gerente, más feliz será un empleado. Esa felicidad y espíritu de ayuda, por lo general, se extiende a otras personas con las que interactúan en la empresa.

ACTO DE AMABILIDAD

Mantén una puerta abierta para que alguien más pase.

Un estudio dirigido por Joseph Chancellor en la Universidad de California, Riverside, comprobó que la amabilidad se extiende en el lugar de trabajo. Los participantes se asignaron al azar para ser proveedores (los que realizaban actos de bondad), receptores (los que recibían actos de bondad) o controles (aquellos que no daban ni recibían).

El estudio llegó a algunas conclusiones. Primero, que tanto los proveedores como los receptores se sentían más felices, pero también que los receptores elegían llevar a cabo actos de amabilidad con ánimo de «devolver el favor».[12] La amabilidad es contagiosa.

Otro estudio mostró que cuando un jefe es bondadoso, educado, justo, respetuoso e incluso abnegado, los empleados tienden a sentirse elevados y esto hace probable la bondad contagiosa. También se crean actitudes más

positivas, mejores relaciones y un compromiso más fuerte con la organización.

El estudio reclutó a 121 voluntarios en una empresa italiana de tamaño mediano que vendía puertas de madera residenciales y tenía un presupuesto anual de alrededor de 25 millones de euros. Los investigadores crearon a un líder ficticio, Massimo Castelli, quien demostró una justicia interpersonal inspiradora y espíritu de sacrificio.

Descubrieron que aquellos que creían que Massimo Castelli trataba a sus empleados con «cortesía, respeto y sensibilidad» y que «se sacrificaba para ayudar a la compañía» dijeron experimentar una sensación de calidez en su pecho y músculos relajados (las sensaciones físicas de la elevación), un deseo de ser mejores personas y de hacer algo bueno por los demás.[13]

La bondad eleva el espíritu humano en cualquier entorno y, por lo general, da como resultado una bondad mayor. Y en un entorno de trabajo también significa clientes más felices.

ACTO DE AMABILIDAD

Escribe y envía una tarjeta de agradecimiento a una empresa que te haya brindado un buen servicio.

CONTANDO LOS DOMINÓS

James Fowler, un médico genetista y científico social de la Universidad de California en San Diego, y Nicholas Christakis, un antiguo profesor de Harvard que ahora da clases de Ciencias Sociales y Naturales en Yale, han realizado muchas investigaciones sobre los efectos de onda.

Han demostrado que las emociones son contagiosas a través de las redes sociales, donde una persona que se siente más feliz hace que las personas de su entorno se sientan más dichosas, lo que hace que las personas a su alrededor se sientan más felices, y así sucesivamente.[14] Han hecho lo mismo con la bondad, y en el primer estudio científico que se hacía sobre el tema midieron hasta dónde llegaban sus ondas.

Para lograrlo, utilizaron el «juego de bienes públicos», que se utiliza en economía experimental. En él, se invita a los jugadores a invertir en el bien público una cantidad de dinero que luego se multiplica y cuyo resultado se comparte. Los jugadores pueden quedarse con lo que tienen al final del

juego, por lo que a menudo sucede que algunas personas invierten más y otras menos. Las inversiones más grandes son consideradas por lo general prosociales, ya que suelen estar destinadas a beneficiar a todos.

Generalmente, las contribuciones son secretas, pero Fowler y Christakis permitieron a los participantes ver las contribuciones de los demás. Querían medir lo que sucedía cuando alguien hacía una contribución mayor al promedio al fondo del bien común; en otras palabras, cuando alguien mostraba bondad extra.

Se jugaron varias rondas en las que se cambiaba a los participantes, de modo que cada persona jugara la siguiente ronda con diferentes jugadores.

Descubrieron que cuando una persona hacía una contribución muy grande, los otros jugadores hacían una contribución mayor que el promedio en la siguiente ronda en la que participaran. El acto bondadoso de una persona inspiraba a los demás a seguir su ejemplo. Pero la cosa no paraba ahí. Generaba ondas en los juegos posteriores.

Fowler y Christakis calcularon que el efecto de onda se había extendido hasta alcanzar tres grados de separación, es decir, a través de tres rondas adicionales después de la primera donación grande.[15]

De hecho, esto apunta hacia lo que sucede en la vida real. Los actos ordinarios de bondad se extienden más allá de la persona que recibe la ayuda.

En la vida real, la «regla de los tres grados» significa que cada vez que somos bondadosos, inspiramos a otra persona a ser bondadosa (un grado), y esta inspira a otra persona (dos grados), que inspira a una más (tres grados). Y, por supuesto, en la vida real inspiramos a más de una persona a la vez, y cada una de ellas también inspira a otras, que es lo que mostraron Fowler y Christakis.

En promedio, si tu acto de amabilidad inspira a cuatro personas, y cada una de ellas hace algo que inspira a cuatro más, que a su vez inspiran a cuatro más, entonces con tu único acto de amabilidad habrás ayudado de manera indirecta a 64 personas (4 × 4 × 4). Y jamás conocerás a la mayoría de ellas.

En otras palabras, en un día cualquiera es probable que estés tocando las vidas de docenas o incluso cientos de personas sin darte cuenta, así como una sola piedra que cae en un estanque hará que se muevan decenas o incluso cientos de nenúfares en la superficie del agua.

ACTO DE AMABILIDAD

Introduce algo de dinero en el bolso o en el bolsillo de alguien que lo necesite, para que cuando lo encuentre piense que debió haberlo dejado ahí por error.

La cadena de donantes de riñón más larga del mundo

El 26 de marzo de 2015, Mitzi Neyens, de Wausau, Wisconsin, de setenta y siete años, recibió un riñón de Matt Crane, de Filadelfia, cuya esposa, Michelle, recibió un riñón de otro donante.

Mitzi fue el eslabón final en una cadena de donantes de 34 trasplantes consecutivos iniciados por un solo donante altruista, que involucró a veintiséis hospitales diferentes y se extendió a lo largo y ancho de Estados Unidos durante los tres meses previos. Se trató de la cadena de donantes de riñón más larga del mundo.[16]

Una cadena de donantes de riñón tiene lugar cuando alguien recibe uno y algún miembro de la familia o amigo cercano dona después uno de los suyos a alguien más que lo necesita. Ninguno de ellos resulta ser un equivalente biológico para su ser querido, por lo que en su lugar se comprometen a «devolver el favor».

Un miembro de la familia o un amigo del receptor de ese riñón hacen lo mismo, y prometen su riñón para otra persona. Y un miembro de la familia o amigo de ese destinatario actúan de igual modo. Esto sucede así de manera sucesiva, hasta que la cadena se rompe por enfermedad o por alguna otra razón.

Kathy Hart, una abogada de Minneapolis, fue la donante altruista que inició la cadena de Mitzi. Se le ocurrió la idea porque oyó que el hijo de un instructor de yoga necesitaba un riñón, pero pensó que el suyo no sería compatible, por lo que decidió unirse al Registro Nacional de Riñones[17] y ofrecer un riñón a alguien que fuera compatible. Peggy Hansmann, de Plymouth, Wisconsin, lo recibió.

Jan y Garet Hil fundaron el Registro Nacional de Riñones (NKR, por sus siglas en inglés) después de que a su hija de diez años se le diagnosticara repentinamente una insuficiencia renal. Nadie entre la familia resultó compatible biológicamente y solo encontraron un donante después de varios intentos fallidos. El 12 de julio de 2007, un primo de su hija, de veintitrés años, donó un riñón.

Los Hil fundaron el NKR con la misión de «salvar y mejorar las vidas de las personas que sufren insuficiencia renal mediante el aumento de la calidad, la velocidad y la cantidad de trasplantes de donantes vivos en el mundo» y la visión de que «todos los donantes vivos incompatibles o poco compatibles en el mundo pasen a través de un registro común y encuentren un donante vivo con un buen nivel de adaptación en menos de seis meses». Así pues, crearon esta organización en un espíritu de bondad, para evitar a las familias la posibilidad de perder a sus seres queridos por no poder encontrar un riñón compatible lo suficientemente rápido.

El propio Garet Hil donó uno de sus riñones como parte del primer programa de intercambio de riñones emparejados de la NKR. Ocho personas recibieron un riñón de la cadena que comenzó con su donación.

ACTO DE AMABILIDAD
Dale a alguien un abrazo sin motivo alguno.

Una cadena de donantes de riñón es realmente extraordinaria y contiene una cantidad inconmensurable de apreciación, compasión y bondad. No solo los donantes y receptores están involucrados: cada operación requiere un equipo de cirujanos, enfermeras y personal de apoyo. También están los equipos que transportan los riñones de un hospital a otro, por lo que se vinculan varios hospitales en distintas ciudades, todos con un propósito común y todos experimentando la elevación como resultado de los extraordinarios actos de bondad que presencian.

Cada cadena de donantes salva muchas vidas, pero también eleva a innumerables personas que se convierten en parte de ella, desde los donantes y los destinatarios hasta las familias y amigos cercanos que viven sabiendo que un solo acto de amabilidad inició una cadena que salvó la vida de su ser querido.

CÍRCULO COMPLETO

Muy a menudo, la amabilidad completa el círculo. Piénsalo de esta manera: si haces algo que mejora tu entorno, tienes que vivir en ese entorno, por lo que resultas beneficiado. Una vez compartí esta idea con un amigo, que me respondió: «¿Como si orinara en una piscina y tuviera que nadar en ella?».

¡Pues más o menos!

Es probable que estés familiarizado con la idea de que «lo que se siembra se cosecha» o «todo lo que uno da, vuelve». Las personas tienden a ayudar a quienes ayudan a los demás, por lo que la amabilidad regresa muchas veces para bendecirte.

ACTO DE AMABILIDAD

Escribe un poema o una canción para alguien.

Mientras daba una caminata en un día caluroso, un joven llamado Howard Kelly llamó a la puerta de una casa de campo y preguntó si podía tomar un vaso de agua. Respondió una joven y, deseando mostrarle un poco más de amabilidad, le ofreció un vaso de leche. Él se sintió muy agradecido por ello.

Años después, se convirtió en un distinguido médico. Un día descubrió que la chica que le había dado el vaso de leche estaba recibiendo tratamiento en el hospital en el que trabajaba.

Al darse cuenta de que era poco probable que ella pudiera pagar los altos costes de su atención médica, dio con su factura, escribió en ella con gruesas letras: «Pagada en su totalidad con un vaso de leche» y la firmó.

El doctor Howard Kelly era conocido por sus muchas bondades y fue uno de los cuatro fundadores de Johns Hopkins, la primera universidad en realizar trabajos de investigación médica en Estados Unidos. Se sabía que cobraba tasas altas por sus servicios, pero utilizaba gran parte de sus ingresos para financiar tratamientos para pacientes que no podían pagar su atención.[18]

DIFUNDIR LA PALABRA

¡La amabilidad genera ondas! No hay duda al respecto. Y una de las maneras en que cada uno de nosotros puede ayudar a lo largo del proceso es hablando sobre las cosas buenas que hemos presenciado, hecho o recibido. Organiza grupos de discusión sobre la amabilidad y comparte tus experiencias con otros. Comparte vídeos a través de las redes sociales. Cuantas más personas se eleven al presenciar o aprender acerca de actos de amabilidad, más ondas de bondad estaremos creando.

ACTO DE AMABILIDAD

Busca vídeos inspiradores o divertidos en YouTube, Facebook o cualquier otro medio de comunicación social, u otro material inspirador o divertido, y envíalo a alguien que lo necesite animarse.

He aquí una historia para que te pongas a ello.

Hace varios años, me encontraba trabajando en la oficina de una organización benéfica que algunos amigos y yo habíamos creado.[19] La mayoría de nosotros habíamos puesto tantos recursos propios en ella que terminamos en bancarrota.

Llegó al punto en el que estaba pasando por serias dificultades y me preguntaba cómo pagaría el abono semanal del autobús que me llevaba a la oficina, cuando recibí un sobre por correo. Contenía veinte libras y una nota que solo decía: «¡Dios te bendiga!». Me sentí conmovido hasta las lágrimas por este sincero acto de bondad. Era como si hubiese ganado la lotería. Tenía una idea de quiénes podrían haberlo enviado, pero nunca les dije nada. Pensé que preferirían permanecer en el anonimato.

¡No se imaginaban que algún día alguien escribiría sobre su acto de bondad en un libro y tocaría el corazón de miles de personas!

Una piedra que cae en un estanque siempre creará ondas. Un acto de bondad o amabilidad hará lo mismo.

Trato de ser amable, pero no desperté un día y decidí que la amabilidad es importante: lo aprendí. Como ya dije, mi madre ha sido un gran ejemplo para mí. La mayoría de nosotros puede sentirse identificado con esto ya que todos aprendemos de otras personas. Así pues, ¿por qué no ser un ejemplo de amabilidad y dejar que otros aprendan de ti?

Estaba yendo en mi coche a recoger a mi vieja amiga Dorothy cuando, en el camino, llegué al pie de una colina empinada y vi a un tipo que se esforzaba en subirla con un enorme televisor.

Me detuve y le ofrecí llevarlo, y se mostró extremadamente agradecido conmigo. Entre ambos metimos el televisor en el coche y lo llevé por la colina hasta el otro lado. Sacamos el televisor del coche y él me ofreció dinero por haberlo ayudado. Creo que pensó que tenía delante a un taxista.

Me negué, pero él insistió, así que hice un trato con él. Le dije: «En lugar de darme dinero, haz algo amable por alguien más. Devuelve el favor».

Pensó que se trataba de una buena idea. Nos despedimos y seguí mi camino para recoger a Dorothy.

Íbamos por el camino de regreso diez minutos después, cuando vimos al mismo hombre que llevaba el televisor de vuelta.

Me paré a su lado y le pregunté qué estaba haciendo. Dijo: «¡Estoy devolviendo este maldito trasto!».

Lo había robado.

Tom

La historia de Tom me hace reír porque dijo que el tipo se sentía verdaderamente molesto por el hecho de tener que devolver el televisor, pero sabía que era lo correcto. Estaba claro que se había sentido inspirado.

Hay muchas historias de bondad que podría contarte. Aquí hay algunas más.

Hace poco estuve en un *outlet* en Tillicoultry. [Es un pueblo en el centro de Escocia, no lejos de Stirling.]

Cogí un pequeño paraguas y un mantel para regalar. Pagué el mantel, pero cuando llegué a casa me di cuenta de que no había pagado el paraguas. No quería volver a la tienda, así que solo envié por correo un cheque por el dinero correspondiente, sin esperar saber más al respecto.

Dos semanas después recibí una llamada telefónica del gerente de la tienda. Estaba sorprendido por completo de que yo hubiera enviado el cheque. Se disculpó por la falta de vigilancia en la tienda, agradeció mi honestidad y me devolvió el cheque. ¿Qué te parece?

Jo

Elizabeth y yo nos estábamos mudando de casa hace unos años. En realidad, no nos íbamos tan lejos. La casa se encontraba justo al final de la misma calle, por lo que no nos molestamos en contratar una camioneta o una empresa de mudanzas. Sin embargo, después de llenar nuestro coche con cajas y trastos por décima vez, de conducirlo por la misma calle, vaciarlo y cargar todo por un tramo de escalera, nos dimos cuenta de que no lo habíamos pensado bien.

Empezamos a las 7.30 de la mañana y hacia las 5 de la tarde solo nos faltaba mover nuestros dos sofás. El día previo habíamos decidido que podríamos llevarlos fácilmente por la calle. Pero en ese momento, ya no parecía tan buena idea.

Así que allí estábamos, cargando el primer sofá y parando cada diez metros para descansar. Era especialmente difícil para Elizabeth, que es la mitad de grande que yo. Habíamos avanzado alrededor de cincuenta metros cuando un hombre que caminaba por la calle se detuvo, se presentó como Tony y ofreció su ayuda. Resultó que era uno de nuestros vecinos en el

complejo de apartamentos al que nos estábamos mudando. Tony y yo llevamos el sofá el resto del camino. Puede que a él no le pareciera gran cosa, pero para nosotros significó mucho.

Sin embargo, apenas estábamos a la mitad. Todavía debíamos llevar el otro sofá, aunque más pequeño, al nuevo apartamento. Alrededor de quince minutos más tarde, nos encontrábamos en un *déjà-vu*: lo llevábamos y nos deteníamos cada diez metros más o menos para tomar un breve descanso.

Esta vez, ya habíamos recorrido unos ochenta metros por la calle cuando una furgoneta blanca se detuvo y se bajaron de ella dos hombres que resultaron ser polacos. No hablaban nada de inglés, pero con unos pocos gestos amistosos levantaron el sofá. Todos juntos lo llevamos, intercambiando asentimientos y sonrisas. Elizabeth mantuvo abiertas las puertas del complejo de apartamentos mientras embutíamos el sofá por esquinas y escalera arriba. Los polacos lo llevaron hasta el apartamento sin mediar una sola palabra. Cuando lo acomodaron, solo sonrieron y asintieron de nuevo. Luego se fueron.

Estábamos tan agradecidos que nos sentimos conmovidos hasta las lágrimas. Nunca lo he olvidado.

ACTO DE AMABILIDAD

Si alguien hace algo bueno por ti, haz algo bueno por alguien más. Devuelve el favor.

Hoy, mi hermana y yo hemos visto a una mujer mayor con una extremidad amputada pidiendo limosna en Princes Street, en Edimburgo.

Cuando nos acercamos a ella, vimos que estaba alimentando a una paloma, partiendo el pan en pequeños trozos de manera que el pájaro pudiera comer. Aunque parecía tener muy poco, cuidaba a los seres que la rodeaban.

Eso nos conmovió mucho, así que nos paramos y le dimos algo de dinero. Estrechó nuestras manos y nos dijo que nos quería. Le dijimos que nosotras la queríamos también. No sé si alguna vez he visto ojos como los de aquella señora, llenos de tanto amor que brillaban. Fue un momento realmente especial, de humano a humano.

Ems[20]

UN RAYO DE LUZ

Hace unos años, mi amiga Kim y su esposo Sinclair sufrieron la terrible tragedia de perder a su hijo Calum, debido a una meningitis.

«Nunca he conocido días más oscuros —dijo Kim—. El mundo era un lugar muy sombrío para mí en ese momento. En cuanto perdí a mi hijo, perdí mi amor por la vida.»

Era la peor pesadilla de todos los padres. Pero la bondad que les mostraron la familia, los amigos e incluso la gente desconocida los llevó esperanza. Recibieron muchos deseos bondadosos y sinceros, y los amigos los visitaban y preparaban té para ellos, les hacían la compra, les ofrecían apoyo emocional y ayudaban en todo lo que podían. Llegaron cartas de personas que no conocían. Recibieron abrazos de vecinos a los que solo habían saludado de paso alguna vez.

La bondad se extendió por todo el mundo a medida que las personas se enteraban de nuestros esfuerzos para recaudar fondos con el fin de ayudar a la investigación sobre la meningitis. La banda The Fratellis (la favorita de Calum) no solo nos donó una preciada guitarra, una pintura y un tambor de piel, sino también su tiempo. Se las arreglaron para sacar mi coche del depósito después de que lo remolcaran cuando fui a verlos, pidieron conocer a los amigos de mi hijo, promovieron el trabajo de Meningitis Trust y dedicaron su álbum a Calum. Muchas otras personas ayudaron a recaudar fondos y también nos desearon lo mejor.

Un hombre en Estados Unidos participó en un concurso para ganar productos de The Fratellis para poder enviarlos a Kim y Sinclair y ayudarlos a recaudar fondos. Una mujer en Inglaterra incluso les envió algo de su colección personal de objetos de esta banda musical.

Estos actos de bondad encontraron una manera de llegar a través del velo de una tremenda pena y tristeza. Crearon una chispa de luz que me ayudó a superar cada día y comenzar a sentir que el mundo no era tan mal lugar. Nunca antes había estado en el extremo receptor de semejante derramamiento de amor y bondad.

Las personas que se tomaron el tiempo para escribir, cocinar, hacer la compra o limpiar para nosotros son nuestros héroes. Nunca les podré agradecer lo suficiente a los amigos que nos preguntaron cómo estábamos y realmente querían saberlo, a los que escucharon al otro lado del teléfono mis sollozos a todas horas. Sé que no hicieron ninguna de estas cosas para que se les dieran las gracias. Pero es importante que las personas conozcan el impacto que tuvieron sus actos bondadosos.

Estos actos fueron el combustible que ayudó a encender otra vez el fuego dentro de mi alma. Tocaron un lugar profundo dentro de mí que restauró mi fe en el mundo. Esto no debe tomarse a la

ligera, ya que la muerte de Calum me hizo cuestionar todo lo que antes había creído. Dudo que la mujer que hizo algunos pasteles y los dejó en nuestra puerta se haya dado cuenta del impacto que tuvo su gesto.

La bondad es sumamente poderosa. Si todos emprendieran la tarea de hacer un acto de bondad semana a semana, piensa en cuánta luz se podría traer al mundo.

Kim

PENSAMIENTOS FINALES

Todo acto de amabilidad importa. Es importante para las personas que ayudamos.

Además, tiene efectos secundarios. Hemos aprendido que la amabilidad nos hace más felices, beneficia al corazón, retarda el envejecimiento, mejora nuestras relaciones y es contagiosa.

Algunos argumentan que ser amable es egoísta si sabemos que nos beneficiamos de ello. Este problema siempre estará presente. Pero no debemos dejar que el debate nos disuada de ser bondadosos. Independientemente de las razones, la amabilidad marca la diferencia.

Y en el momento en que brindamos nuestra amabilidad, algo se pone en movimiento: el mismo espíritu de la bondad. Reconforta nuestros corazones y nuestras mentes. Nos eleva.

La bondad es más grande que nuestras razones para ser bondadosos. Es más grande que nuestros debates, más grande que nuestras filosofías, más grande incluso que nuestras religiones. La bondad es universal.

Como escribió Mark Twain: «La bondad es el lenguaje que los sordos pueden oír y los ciegos pueden ver».

La bondad nos conecta. También enciende la biología ancestral que asegura que la conexión sea saludable. Sabemos que la bondad es lo correcto.

Así como dejar caer una piedra en el agua crea ondas, un acto de bondad se extiende hacia fuera y, en nuestro moderno mundo interconectado, puede impactar a muchas más personas de las que nos imaginamos.

Hace poco leí sobre una persona que tenía la costumbre de pararse a comprar café de camino al trabajo. También compraba un café y un sándwich para un hombre sin hogar con el que se solía encontrar. Por lo general, pagaba algunos cafés por adelantado de manera que este individuo pudiera entrar durante el día y tomar una bebida caliente.

Una mañana, cuando entró en la cafetería para comprar el café y el sándwich habituales, el asistente le dijo que ya habían pagado su café.

El indigente, Daniel, había ganado veinte libras gracias a una tarjeta de rascar de lotería y una de las primeras cosas que había hecho fue pagar el café del hombre que siempre había pagado por el suyo.[1]

Son estas cosas aparentemente pequeñas —los pequeños intercambios, las sonrisas, la mano amiga— lo que marca la diferencia en nuestro mundo. Reconfortan nuestro corazón. De esta manera, la amabilidad forma el tejido de la sociedad humana. Mantiene unidas a nuestras familias, nuestras amistades, nuestras comunidades.

La amabilidad también levanta los ánimos. Nos trasciende. Nos recuerda quiénes somos y de qué trata la vida.

Si alguna vez tienes dudas sobre qué hacer o qué dirección tomar, sé amable. La amabilidad *siempre* es lo correcto. Siempre es el camino correcto.

EL RETO DE LA AMABILIDAD EN SIETE DÍAS

Me gustaría desafiarte a realizar al menos un acto de amabilidad al día durante siete días consecutivos. La intención detrás de esto es hacer que la gente sonría, levantar el ánimo, hacer algo que marque la diferencia.

He establecido algunas reglas básicas para hacerlo más interesante y ayudarte a ti (y a otros) a aprovecharlo al máximo:

1. Debe ser algo distinto cada día. Puedes hacer lo mismo dos días diferentes, pero solo cuenta la primera vez.
2. Tienes que salir de tu zona de confort al menos una vez, es decir, hacer algo que haga que te esfuerces.
3. Al menos uno de tus actos de amabilidad debe ser anónimo. Es decir, nadie debe saber que fuiste tú quien lo hizo. No se lo puedes contar a nadie.

Si quieres ir todavía más lejos, ¡puedes convertirlo en un desafío de amabilidad de veintiún días!

Hazme saber cómo te va.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las siguientes personas sus valiosas contribuciones a este libro:

Elizabeth Caproni, por su amor y apoyo durante todo el proceso de escritura, por las útiles sugerencias y por acompañarme con paciencia durante, en ocasiones, largas horas.

Lizzie Henry, mi editora, por hacer magia una vez más para convertir mi borrador en un artículo terminado y, en última instancia, hacerme mejor escritor.

Ann Hutchison y Joe Hayes, quienes leyeron el primer borrador y me ofrecieron valiosos comentarios e ideas que mejoraron enormemente el libro.

Todo el personal de Hay House UK, por todo lo que hacen para apoyarme como autor.

El personal de Caffè Nero en Stirling, donde pasé muchas mañanas trabajando en este libro, por ayudarme a crear un ambiente ideal para trabajar. Y gracias a Caffè Nero como empresa por crear un café con un gran sabor (y por sus magdalenas de arándanos).

Ems Harrington, por proporcionar algunas historias para el libro desde su grupo de Facebook («The Delight of Kindness») y por ser el brillante modelo de bondad que es. Y a todas las personas que compartieron historias de amabilidad, tanto las que se incluyen en el libro como las que me inspiraron pero sencillamente no cupieron.

Bethany Rivett-Carnac, por producir excelentes ilustraciones que mejoran algunos de los puntos específicos que me interesaban.

Robert Holden, por su aliento cuando escribí este libro y por ser una caja de resonancia cuando lo necesité.

Mi madre, por enseñarme con el ejemplo y mostrarme el poder de la bondad.

Y, por último, pero ciertamente no menos importante, mi perro, *Oscar*, que falleció en noviembre de 2014, por ayudarme a convertirme en la persona que soy ahora.

De este libro me quedo con…

Los cinco beneficios de ser amable ha sido posible gracias
al trabajo de su autor, David Hamilton, así como
de la traductora Patricia Pérez Esparza, el corrector,
los diseñadores José Ruiz-Zarco Ramos y Marga Garcia,
el ilustrador Diego Enrique Martínez García, la maquetista Toni Clapés,
la directora editorial Marcela Serras, la editora Rocío Carmona,
la asistente editorial Carolina Añaños, y el equipo comercial,
de comunicación y marketing de Diana.

En Diana hacemos libros que fomentan
el autoconocimiento e inspiran a los lectores
en su propósito de vida. Si esta lectura te ha gustado
te invitamos a que la recomiendes y que así, entre todos,
contribuyamos a seguir expandiendo
la conciencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[*] Nota del editor: Los términos *amabilidad* y *bondad* y sus derivaciones son intercambiables en este libro. Al final, se trata de ser una mejor persona. Disfrútalo.

1. S. Lyubomirsky, C. Tkach y K. M. Sheldon, «Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: tests of two six-week interventions», Departamento de Psicología, Universidad de California, Riverside, documento no publicado, 2004 [véase también: <https://positivepsychologyprogram.com/randomacts-kindness/>].

2. S. K. Nelson, K. Layous, S. W. Cole y S. Lyubomirsky, «Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing», en *Emotion*, 21 de abril del 2016 (avance publicado en línea en el momento de escribir esta nota).

3. M. F. Steger, T. B. Kashdan y S. Oishi, «Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being», en *Journal of Research in Personality*, 2008, 42, pp. 22-42.

4. E. W. Dunn, L. B. Aknin y M. I. Norton, «Spending money on others promotes happiness», en *Science*, 2008, 319, 1, pp. 687-688.

5. L. B. Aknin, J. K. Hamlin y E. W. Dunn, «Giving leads to happiness in young children», en *PLoS ONE*, 2012, 7(6), e39, p. 211.

6. L. E. Alder y J. L. Trew, «If it makes you happy: engaging in kind acts increases positive effect in socially anxious individuals», en *Emotion*, 2013, 13(1), pp. 64-75.

7. En su página web, Patch escribió: «El Instituto Gesundheit!, una organización de asistencia a la salud sin fines de lucro, es un proyecto de atención médica holística basado en la creencia de que no es posible separar la salud del individuo de la salud de la familia, la comunidad, la sociedad y el mundo. Nuestra misión es dar un nuevo enfoque y reclamar el concepto de “hospital”».

8. Allan Luks, *The Healing Power of Doing Good*, iUniverse.com, Lincoln, Nebraska, 1991. («El poder curativo de hacer el bien».)

9. Para más información sobre el tratamiento moral como una opción histórica para tratar la depresión, véase T. Taubes, «Healthy avenues of the mind: psychological theory building and the influence of religion during the era of moral treatment», en *American Journal of Psychiatry*, 1998, 155, 1, pp. 1-8.

10. «Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century», UK Government Office for Science, 2008 [<https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292453/mental-capital-wellbeing-summary.pdf> (visitada por última vez el 19 de octubre de 2016)].

11. M. A. Musick y J. Wilson, «Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups», en *Social Science and Medicine*, 2003, 56(2), pp. 259-269.

12. E. A. Greenfield y N. F. Marks, «Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being», en *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2004, 59(5), pp. 258-264.

13. E. Kahana, K. Feldman, C. Fechner, E. Midlarsky y B. Kahana, «Altruism and volunteering: effects on psychological well-being in the old-old», trabajo presentado en una reunión de la Gerontological Society of America, Washington, D. C., 2004.

14. K. I. Hunter y M. W. Linn, «Psychosocial differences between elderly volunteers and non-volunteers», en *International Journal of Aging and Human Development*, 1980-1981, 12(3), pp. 205-213.

15. Según lo relata Dacher Keltner en *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life* (Norton, 2009). En su libro, Keltner describe cómo la medición que hizo el profesor de psicología Richie Davidson de la activación del lóbulo frontal en un monje budista tibetano estaba «fuera de la escala».

16. B. Fredrickson, M. Cohn, K. A. Coffey, J. Pek y S. M. Finkel, «Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95(5), 1, pp. 4562.

17. M. Mongrain, J. M. Chin y L. B. Shapira, «Practicing compassion increases happiness and self-esteem», en *Journal of Happiness Studies*, 2011, 12, pp. 963-981.

18. R. A. Emmons y M. E. McCullough, «Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(2), pp. 377-389. Este ensayo también aborda el estudio de dos semanas.

19. Citado en Robert A. Emmons, *Thanks: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston, Massachusetts, 2007.

[*] *N. de la T.*: Una intervención o servicio de *befriending* (en inglés el término significa hacer amigos) consiste en ofrecer apoyo y compañía periódica como voluntario dentro de algún programa, por lo general a personas con algún problema de salud mental.

1. N. Magon y S. Kalra, «The orgasmic history of oxytocin: love, lust, and labor», en *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 2011, 15(sup. 3), pp. 156-161.

2. Consultado en: <https://en.wikipedia.org/wiki/Oxytocin>.

3. C. Crockford, T. Deschner, T. E. Ziegler y R. M. Wittig, «Endogenous peripheral oxytocin measures can give insight into the dynamics of social relationships: a review», en *Frontiers in Behavioural Neuroscience*, 2014, 8(68), pp. 1-14.

4. M. Jankowski, T. L. Broderick y J. Gutkowska, «Oxytocin and cardioprotection in diabetes and obesity», en *BMC Endocrine Disorders*, 2016, 16, 34, y M. Jankowski, A. González-Reyes, N. Noiseux y J. Gutkowska, «Oxytocin in the heart regeneration», en *Recent Patents on Cardiovascular Drug Discovery*, 2012, 7, pp. 81-87.

5. Jankowski, Broderick y Gutkowska, ibídem.

6. F. Houshmand, M. Faghihi y S. Zahediasl, «Role of atrial natriuretic peptide in oxytocin induced cardioprotection», en *Heart, Lung and Circulation*, 2015, 24(1), pp. 86-93.

7. A. Argiolas y M. R. Melis, «Oxytocin-induced penile erection: role of nitric oxide», en *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1995, 395, pp. 247-254.

8. Para un buen vídeo de resumen sobre el óxido nítrico y cómo trabaja, véase la entrevista al doctor Louis Ignarro, en: <https://youtu.be/3PiIjAwxS4Q>.

9. Doctor Louis Ignarro y doctor Andrew Myers, *The New Heart Health*, Healthwell Ventures, Redondo Beach, California, 2013.

10. Las respuestas típicas se obtuvieron de los asistentes a algunos de mis talleres.

11. J. A. Silvers y J. Haidt, «Moral elevation can induce nursing», en *Emotion*, 2008, 8(2), pp. 291-295.

12. L. J. Seltzer, T. E. Zieglar y S. D. Pollak, «Social vocalizations can release oxytocin in humans», en *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2010, 277(1694), 2, pp. 661-666.

13. R. White-Traut, K. Watanabe, H. Pournajafi-Nazarloo, D. Schwertz, A. Bell y C. S. Carter, «Detection of salivary oxytocin levels in lactating women», en *Developmental Psychobiology*, 2009, 51(4), pp. 367-373.

14. K. M. Grewen, S. S. Girdler, J. Amico y K. C. Light, «Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol, norepinephrine, and blood pressure before and after warm partner contact», en *Psychosomatic Medicine*, 2005, 67, pp. 531-538.

15. Este trabajo de revisión enumera diferentes maneras de producir oxitocina (presentadas tanto en tablas como en discusiones individuales): C. Crockford, T. Deschner, T. E. Ziegler y R. M. Wittig, «Endogenous peripheral oxytocin measures can give insight into the dynamics of social relationships: a review», en *Frontiers in Behavioural Neuroscience*, 2014, 8(68), pp. 1-14.

16. T. W. Smith, C. Berg, B. N. Uchino, P. Florsheim y G. Pearce, «Marital conflict behavior and coronary artery calcification», trabajo presentado en la 64.ª Reunión Anual de la American Psychosomatic Society, en Denver, Colorado, 3 de marzo de 2006, y J. K. KiecoltGlaser, T. J. Loving, J. R. Stowell, W. B. Malarkey, S. Lemeshow, S. L. Dickinson y R. Glaser, «Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing», en *Archives of General Psychiatry*, 2005, 62, 1, pp. 377-384.

17. R. Singh *et al*., «Role of free radical in atherosclerosis, diabetes and dyslipidaemia: larger-than-life», en *Diabetes Metabolism Research and Reviews*, 2015, 31(2), pp. 113-126.

18. A. Szeto, D. A. Nation, A. J. Méndez, J. Domínguez-Bendela, L. G. Brooks, N. Schneiderman y P. M. McCabe, «Oxytocin attenuates NADP-dependent superoxide activity and IL-6 secretion in macrophages and vascular cells», en *American Journal of Endrocrinology and Metabolism*, 2008, 295, E1, pp. 495-1501.

19. Doctor Mimi Guarneri, *The Heart Speaks*, Simon & Schuster, Nueva York, 2006.

20. Varios estudios se resumen en G. N. Levine, K. Allen, L. T. Braun, H. A. Christian, E. Friedmann, K. A. Taubert, S. A. Thomas, D. L. Wells, R. A. Lange, «Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association», en *Circulation*, 2013, 127(23), 2, pp. 353-363.

21. E. Friedmann y S. A. Thomas, «Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST)», en *American Journal of Cardiology*, 1995, 76, 1, pp. 213-217.

22. E. Callaway, «Pet dogs rival humans for emotional satisfaction», en *New Scientist*, 14 de enero de 2009.

23. E. B. Raposal, H. B. Laws y E. B. Ansell, «Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life», en *Clinical Psychological Science*, 2016, 4(4), pp. 691-698.

24. Citado en Robert A. Emmons, *Thanks: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston, Massachusetts, 2007.

25. G. Affleck, H. Tennen, S. Croog y S. Levine, «Casual attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: an 8-year study», en *Journal of Consultation and Clinical Psychology*, 1987, 5(1), pp. 29-35.

26. Citado en Guarneri, *op. cit*.

27. K. C. Light, K. M. Grewen y J. A. Amico, «More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women», en *Biological Psychology*, 2005, 69, pp. 5-21.

1. He hecho sondeos de opinión algunas veces en medio de mis charlas. He pedido que levanten la mano quienes creen que su dieta y su estilo de vida tienen un impacto en su salud. Todo mundo levanta la mano. Pero cuando he preguntado quién cree que su ritmo de envejecimiento está en sus genes, más de la mitad (en ocasiones muchos más) levantan la mano, por lo que concluyo que la «mayor» parte de la gente asume...

2. C. Elabd, W. Cousin, P. Upadhyayula, R. Y. Chen, M. S. Chooljian, J. Li, S. Kung, K. P. Jiang y I. M. Conboy, «Oxytocin is an agespecific circulating hormone that is necessary for muscle maintenance and regeneration», en *Nature Communications*, 2014, 5, pp. 4,082.

3. N. Gassanov, D. Devost, B. Danalache, N. Noiseux, M. Jankowski, H. H. Zingg y J. Gutkowska, «Functional activity of the carboxyl- terminally extended oxytocin precursor peptide during cardiac differentiation of embryonic stem cells», en *Stem Cells*, 2008, 26, pp. 45-54, y M. Jankowski, A. González-Reyes, N. Noiseux y J. Gutkowska, «Oxytocin in the heart regeneration», en *Recent Patents on Cardiovascular Drug Discovery*, 2012, 7, pp. 81-87.

4. Para más información sobre la teoría polivagal, véase: <https://en.wikipedia.org/wiki/Polyvagal_Theory>.

5. N. Eisenberg, R. A. Fabes, P. A. Miller, J. Fultz, R. Shell, R. M. Mathy y R. R. Reno, «Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(1), pp. 55-66; N. Eisenberg, M. Schaller, R. A Fabes, D. Bustamante, R. M. Mathy, R. Shell y K. Rhodes, «Differentiation of personal distress and sympathy in children and adults», en *Developmental Psychology*, 1988, 24, pp. 766-775.

6. J. E. Stellar, «Vagal reactivity and compassionate response to the suffering of others», tesis presentada para su defensa según los requisitos para obtener el grado de doctor de Filosofía en Psicología, Universidad de California en Berkeley, 2013.

7. B. E. Kok, K. A. Coffey, M. A. Cohn, L. I. Catalino, T. Vacharkulksemsuk, S. B. Algoe, M. Brantley y B. Fredrickson, «How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone», en *Psychological Science*, 2013, 24(7), 1, pp. 123-132.

8. Una buena revisión sobre el tema de la inflamación se encuentra en C. Francheschi y J. Capisi, «Chronic inflammation (inflammaging) and its potential contribution to age-related diseases», en *Journal of Gerontology A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 2014, 69(S1), pp. S4-S9.

9. Para una buena revisión sobre el reflejo inflamatorio, véase V. A. Pavlov y K. J. Tracey, «The vagus nerve and the inflammatory reflex: linking immunity and metabolism», en *Nature Reviews, Endocrinology*, 2012, 8(12), pp. 743-754.

10. H. L. Lujan y S. E. DiCarlo, «Physical activity, by enhancing parasympathetic tone and activating the cholinergic anti- inflammatory pathway, is a therapeutic strategy to restrain chronic inflammation and prevent many chronic diseases», en *Medical Hypotheses*, 2013, 80(5), pp. 548-552. Este trabajo sugiere que el ejercicio reduce la inflamación leve al incrementar el tono vagal.

11. T. W. W. Pace, L. T. Negi, D. D. Adame, S. P. Cole, T. I. Sivillia, T. D. Brown, M. J. Issa y C. L. Raison, «Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioural responses to psychosocial stress», en *Psychoneuroendocrinology*, 2009, 34, pp. 8798. El estudio mide la reducción de la inflamación en respuesta al estrés.

12. V. Deing, D. Roggenkamp, J. Kühnl, A. Gruschka, F. Stäb, H. Wenck, A. Bürkle y G. Neufang, «Oxytocin modulates proliferation and stress responses of human skin cells: implications for atopic dermatitis», en *Experimental Dermatology*, 2013, 22(6), pp. 399-405.

13. Para información general sobre el óxido nítrico, véase la página web del doctor Louis Ignarro, ganador del Nobel: <http://www.drignarro.com>.

14. A. L. Sverdlov, D. T. M. Ngo, W. P. A. Chan, Y. Y. Chircov y J. D. Horowitz, «Aging of the nitric oxide system: are we as old as our NO?», en *Journal of the American Heart Association*, 2014, 3, e000973.

15. S. A. Austin, A. V. Santhanam y Z. S. Katusic, «Endothelial nitric oxide modulates expression and processing of amyloid precursor protein», en *Circulation Research*, 2010, 107, pp. 1498-1502. [Véase también: <https://drnibber.com/nitric-oxide-alzheimers-disease/>].

16. K. J. Kempler, D. Powell, C. C. Helms y D. B. Kin-Shapiro, «Loving-kindness meditation's effects on nitric oxide and perceived well-being: a pilot study in experienced and inexperienced meditators», en *Explore*, 2015, 11(1), pp. 32-39. El trabajo mide el incremento en los niveles de nitrito y nitrato, los cuales son indicativos de un incremento en los niveles de óxido nítrico.

17. I. Gusarov, L. Gautier, O. Smolentseva, I. Shamovsky, S. Eremina, A. Mironov y E. Nudler, «Bacterial nitric oxide extends the lifespan of C. elegans», en *Cell*, 2013, 152(4), pp. 818-830.

18. G. H. Brody, T. Yu, S. R. H. Beach y R. A. Philbert, «Prevention effects ameliorate the prospective association between nonsupportive parenting and diminished telomere length», en *Prevention Science*, 2015, 16(2), pp. 171-180.

19. E. A. Hoge, M. M. Chen, C. A. Metcalf, L. E. Fischer, M. H. Pollack, I. DeVivo y N. M. Simon, «Loving-kindness meditation practice associated with longer telomeres in women», en *Brain Behaviour and Immunity*, 2013, 32, pp. 159-163.

20. D. C. McClelland y C. Kirshnit, «The effect of motivational arousal through films on salivary immunoglobulin A», en *Psychology and Health*, 1988, 2(1), pp. 31-52.

21. G. Rein, M. Atkinson y R. McCraty, «The physiological and psychological effects of compassion and anger», en *Journal of Advancement in Medicine*, 1995, 8(2), pp. 87-105.

22. D. P. Rakel, T. J. Hoeft, B. P. Barrett, B. A. Chewning, L. Marchland y M. Niu, «Perception of empathy in the therapeutic encounter: effects on the common cold», en *Patient Education and Counselling*, 2011, 85, pp. 390-397; y D. P. Rakel, T. J. Hoeft, B. P. Barrett, B. A. Chewning, B. M. Craig y M. Niu, «Practitioner empathy and the duration of the common cold», en *Family Medicine*, 2009, 41(7), pp. 494-501.

[*] *N. de la T.*: Este término es la combinación de dos palabras en inglés: *inflammation*, inflamación, y *aging*, envejecimiento.

1. D. M. Buss, «Sex differences in human mate preference: evolutionary hypothesis tested in 37 countries», en *Behavioral and Brain Sciences*, 1989, 12, pp. 1-49; véase también Dacher Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, Norton, 2009.

2. C. S. Carter, «Oxytocin pathways and the evolution of human behavior», en *Annual Reviews in Psychology*, 2014, 65, pp. 17-39.

3. Información al respecto en: <https://en.wikipedia.org/wiki/Oxytocin> y <http://physrev.physiology.org/content/81/2/629.long>.

4. J. M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes*, Psychology Press, 1993. Véase también: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever-after/372573/>.

5. S. L. Gable, H. T. Reis, E. A. Impett y E. R. Asher, «What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87(2), pp. 228-245.

6. Ibídem.

7. S. B. Algoe, J. Haidt y S. L. Gable, «Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life», en *Emotion*, 2008, 8(3), pp. 425-429.

1. S. B. Algoe y J. Haidt, «Witnessing excellence in action: the other-praising emotions of elevation, gratitude, and admiration», en *Journal of Positive Psychology*, 2009, 4(2), pp. 105-127.

2. J. Haidt, «Elevation and the Positive Psychology of Morality», en C. L. M. Keys y J. Haidt (eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, The American Psychological Association, 2003.

3. D. Freeman, K. Aquino y B. McFerran, «Overcoming beneficiary race as an impediment to charitable donations: social dominance orientation, the experience of moral elevation, and donation behavior», en *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, 35, pp. 72-94.

4. S. Schnall, J. Roper y D. M. Fessler, «Elevation leads to altruistic behavior», en *Psychological Science*, 2010, 21(3), pp. 315-320.

5. Ibídem.

6. J. Galante, M. J. Bekkers, C. Mitchell y J. Gallacher, «Lovingkindness meditation effects on well-being and altruism: a mixedmethod online RCT», en *Applied Psychological Health and Wellbeing*, 2016, 23 de junio (publicación electrónica antes de impresión).

7. H. Over y M. Carpenter, «Eighteen-month-old infants show increased helping following priming with affiliation», en *Psychological Science*, 2009, 20(10), pp. 1189-1193.

8. Citado en Dacher Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, Norton, Londres/Nueva York, 2009.

9. Ibídem.

10. R. A. Fabes, L. D. Hanish, C. L. Martin, A. Moss y A. Reesing, «The effects of young children's affiliations with prosocial peers on subsequent emotionality in peer interactions», en *British Journal of Developmental Psychology*, 2012, 30(4), pp. 569-585.

11. R. G. Netemeyer, J. G. Maxham III, D. R. Lichenstein, «Store manager performance and satisfaction: effects on store employee performance and satisfaction, store customer satisfaction, and store customer spending growth», en *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(3), pp. 530-545.

12. Joseph A. Chancellor, «Ripples of generosity in the workplace: the benefits of giving, getting, and glimpsing», disertación doctoral, Universidad de California, Riverside, diciembre de 2013.

13. M. Vianello, E. M. Galliano y J. Haidt, «Elevation at work: the effects of leaders' moral excellence», en *The Journal of Positive Psychology*, 2010, 5(5), pp. 390-411.

14. J. H. Fowler y N. A. Christakis, «Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study», en *British Medical Journal*, 2008, 337, a2, 338, pp. 1-9.

15. J. H. Fowler y N. A. Christakis, «Cooperative behaviour cascades in human social networks», en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2010, 107(12), 5, pp. 334-338.

16. <http://www.uwhealth.org/news/longest-kidney-chain-ever-completed-wraps-up-at-uw-hospital-and-clinics/45549> (visitada por última vez el 30 de julio de 2016); véase también: <http://abcnews.go.com/Health/donating-kidney-complete-stranger-order-save-loved/story?id=30288400> (visitada por última vez el 30 de julio de 2016).

17. <http://www.kidneyregistry.org>.

18. Para mayor información sobre Howard Kelly, incluyendo el relato del «vaso de leche», véase A. D. Davis, *Dr Kelly of Hopkins*, The Johns Hopkins Press, 1959.

19. La institución de beneficencia que mis amigos y yo organizamos es Spirit Aid Foundation. El reconocido actor David Hayman ha formado parte de esto desde sus inicios y continúa haciendo un magnífico trabajo como cabeza de sus operaciones, para lo cual divide su tiempo entre la vida familiar, la actuación, las grabaciones y su labor como voluntario en Spirit Aid. Véase la página web: <www.spiritaid.org>.

20. La historia de Ems viene de una página de Facebook que ella dirige llamada «The Delight of Kindness» [«La delicia de la amabilidad»]. Para leer más historias sobre actos de amabilidad cotidianos, véase: <www.facebook.com/thedelightofkindness>.

1. <http://metro.co.uk/2016/01/26/big-issue-seller-repays-kindness-back-to-man-who-buys-him-coffee-every-week-5644613/> (visitada por última vez el 19 de octubre de 2016).

Los cinco beneficios de ser amable
Dr. David Hamilton

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Five Side-effects of Kindness*

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada, Sergey Mironov / Shutterstock
© de las ilustraciones del interior, Diego Enrique Martínez García

© David R. Hamilton, 2017
Publicado originalmente en 2017 por Hay House UK Ltd.

© de la traducción, Patricia Pérez Esparza, 2017

© Editorial Planeta Mexicana S. A., 2020
© De esta edición, Editorial Planeta, S. A., 2021
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2021

ISBN: 978-84-18118-59-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!

John Purkiss
DÉJALO IR
Aprende el arte
del desapego
para ser más feliz
DIANA

Déjalo ir

Purkiss, John

9788418118647

216 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Cuando aprendemos a soltar, la vida fluye con facilidad, porque ya no nos aferramos al hecho de que las cosas sucedan de una manera determinada, de ser de una manera determinada, de tener siempre la razón. Lo irónico es que cuanto más bloqueados nos sentimos en alguna área de nuestra vida (el trabajo, las finanzas, nuestras relaciones), más difícil nos parece dejarla ir. John Purkiss combina el por qué y el cómo soltar nuestros patrones, ideas y expectativas con técnicas de eficacia demostrada que nos ayudarán a que desaparezca el estancamiento y el cambio suceda. Aprenderemos a estar presentes y a disfrutar de cada momento, y nos liberaremos del dolor y de los pensamientos que nos retienen, para empezar a vivir intuitivamente, con abundancia, serenidad y alegría. "Cuando nos dejamos ir por completo, cuando nos entregamos, no hay ego que fuerce nada. Entonces, los deseos se materializan con facilidad. Esa es la gran paradoja del desapego."

Cómpralo y empieza a leer

Sergi Torres
David del Rosario
LA BIOLOGÍA DEL PRESENTE
UNA INVITACIÓN A DEJAR DE SOBREVIVIR Y EMPEZAR A VIVIR
DIANA

La biología del presente

Torres, Sergi

9788418118081

208 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Existen dos maneras de vivir. Desde la biología de la supervivencia, cuando rechazamos lo que nos sucede y nos negamos a vivir ciertas experiencias. O desde la biología del presente, cuando damos la bienvenida a todo aquello que la vida trae y nos acercamos a nuestra verdadera naturaleza como seres humanos. ¿Te imaginas una existencia alejada del sufrimiento y del miedo, que acogiera con curiosidad y apertura todas las situaciones de vida que se presentaran, incluso las más complicadas? Sergi Torres y David del Rosario nos invitan a dejar de sobrevivir y empezar a vivir, demostrándonos que la honestidad para observar nuestros pensamientos y nuestro organismo encierra las claves para disfrutar del placer de vivir libres.

Cómpralo y empieza a leer

Table of Contents

Sinopsis
Portadilla
Cita
Introducción
Primer beneficio. La amabilidad nos hace más felices
Segundo beneficio. La amabilidad es buena para el corazón
Tercer beneficio. La amabilidad retrasa el envejecimiento
Cuarto beneficio. La amabilidad mejora nuestras relaciones
Quinto beneficio. La amabilidad es contagiosa
Pensamientos finales
El reto de la amabilidad en siete días
Agradecimientos
Notas
Créditos
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!